

介護予防サポートリーダー通信


2021.1.6 No.3



コロナだけでなく、フレイル予防も忘れずに！

5つの項目でフレイルチェック

あてはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが高まります。

半年で体重が2～3kg減った。 	疲れやすくなった 	筋力(握力)が低下した 	歩くのが遅くなった 	身体活動量が減った 
--	---	--	---	--

★1～2項目あてはまる人⇒フレイルの前段階

★3項目あてはまる人⇒フレイルの疑いあり

フレイルの進行を防ぐ生活習慣の3つのポイント！

運動：筋力維持のためよく動きましょう

食生活・口腔ケア：食欲のない時は主菜だけでも食べましょう
歯の手入れ・口腔体操も忘れずに

社会参加：こころの健康にも目を向けましょう

家に閉じこもっていませんか？

電話・メール・手紙、自分にあった方法で連絡しましょう

フレイル予防 栄養編 簡単レシピの紹介

おでん de 簡単茶わん蒸し



材料：

卵 1個

だし汁 100 ml

具(大根・ちくわ・

こんにゃく・はんぺん

さつま揚げなど)

作り方

①おでん(残りでも良い)を用意します。具材は1cm角程度のさいの目に切ります。

②卵をほぐし、だし汁を加えて混ぜます。(冷めたものを使用)

③①で切った具材を茶わん等に入れて、②を注ぎます。

④電子レンジの500wで3分加熱します。茶碗の形によって加熱時間を10秒ずつ増やしてください。

食事制限のある方は医師に相談してください

※塩分制限のある方はだし汁を薄めましょう

栄養価:(上記具材大根30g他10g)
エネルギー 119 kcal
たんぱく質 9.9 g
脂質 5.9 g
炭水化物 5.9 g
食塩相当量 1.9 g (※)



お鍋の残りでも、お味噌汁の残りでも作ることができます。たんぱく質摂取UP★

保健師から…

介護支援課から…

感染に気を付けながら支え合いを新型コロナの感染を気にするあまり、外出や人との交流を全く控えてしまっていないですか？

感染予防①3 密(密集・密閉・密接)を避ける②マスクの着用③手洗いの3つの基本を守り、家族や友人との交流を心がけましょう。

人と人との「つながり」は誰にも重要です。特にひとり暮らしの高齢者などには大切です。

介護予防のために
みんなで
考えよう!

介護予防・フレイル予防 川柳

公民館 カフェの笑顔で つながる輪



スクワット 一日一回 増やしゆく



フレイル予防の一步 スリスリと



フレイルを 楽しみながら 続けよう

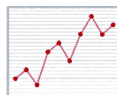
フレイルに 負けじと 足に 言い聞かせ



皆様からの川柳を募集中です。普段家で心がけていること、これはおススメ!ということをお川柳によんで、みんなで介護・フレイルの予防に一翼を担ってみませんか?

川柳を思いついたら是非! 広告やカレンダーの裏でも構いません! 介護予防サポートリーダーまでお寄せください。
よろしくお願ひします。

毎日が コロナ かかりて 人数かな



コロナでも 楽しく歩いて 介護予防

介護、フレイル、コロナなどなど
今日は何を予防する?

