

注目！！

やっていますか？フレイル予防！

お困りごと 南包括へ！

▼フレイル(虚弱)とは――

最近よく耳にするフレイルとは、
なんでしょうか。厚生労働省によ
ると、『健康な状態と要介護状
態の中間の段階』を差します。
年を重ねていくと、心身や社会
性などの面でダメージを受けた
時に回復できる力が低下し、健
康に過ごせていた状態から、支
援が必要な状態に変化してい
きます。フレイルには3つの種類
があるとされています。

①身体的フレイル

運動器の障害で移動機能が
低下する、筋肉が衰える等

②精神・心理的フレイル

定年退職やパートナーを失う
ことで起こるうつ状態等

③社会的フレイル

加齢に伴い社会との繋がりが
希薄化することで生じる、独居
や経済的困窮の状態

この3つのフレイルが連鎖する
ことで老いは急速に進みます…。

なりたいですか？

寝たきりの生活に…

▼フレイルは予防できる――

皆さん、いかがでしょうか。3つ
のフレイルですが、誰にでもあて
はまってしまいうつです。よ
ね。でも不安になることはありません
ん。予防によって進行を穏やかに
することができるとです。自分の

状態と向き合い、予防に取り組
むことで健康に過ごしていた状
態に戻すこともできますよ！
次は、予防の方法についてお話
していききたいと思います。

▼予防の方法を知りたい――

大切なことはたったの3つ！

- ① バランス良く栄養を摂る
- ② たっぴり運動をする
- ③ 社会的な活動をする

《バランスよく栄養を摂る》

多様な食品を摂取することで筋
力や体力がつき、その低下を予防
できるといことが言えます。主
食・主菜・副菜を意識して摂りま
しょう。高齢者はタンパク質が不
足しがちになるので、肉や魚、卵
などを積極的に摂取しましょう。

《たっぴり運動をする》

動かないでいると筋肉・体力が低下して
しまい、フレイルに繋がります。普段の
生活の中でのなるべく階段を利用するこ
とや、歩く時間を作ることが重要です。

《社会的な活動をする》

人と関わらずに1人、もしくは夫婦だけ
で家に閉じこもっていると、気分が塞ぎ
がちになり、フレイルに繋がります。コ
ロナ禍なので活動に制限がでてくると
はありますが、感染対策をして外に出
て、人と関わる機会をつくりましょう。
ボランティア等に参加することもフレ
イル予防に繋がります。

フレイル予防の一例

- ・ 毎日3食しっかり食べる
- ・ タンパク質(肉・魚・大豆等)を食べる
- ・ 散歩等の運動習慣をつける
- ・ はにぼんトレーニングに参加する
(皆で楽しく運動できて一石二鳥☆)
- ・ ボランティア活動をしてみる
- ・ 電話などでお友達と話す

皆でフレイルを予防し、クオリティ・オ
ブ・ライフ(生活の質のこと)を向上させ
ましょう！

オレンジカフェ(認知症カフェ)のご案内



●オレンジカフェとは...

認知症の人やその家族だけでなく誰でも参加でき、
お互いに交流したり、情報交換ができるカフェです。
出入り自由なのでお気軽にお越しください★

オレンジカフェ MEGAドン・キホーテ UNY 本庄店

毎月第2月曜日開催
午前 10:00~12:00 まで
MEGA ドン・キホーテ UNY 本庄店
1 階フードコート内

オレンジカフェ 本庄南

毎月第2水曜日開催
午後 13:30~15:30 まで
JA 埼玉ひびきの本店 1 階ひびきのホール



★★参加費は100円です★★



※祝日や悪天候時には中止や日程変更になる可能性が
ありますので下記までお問い合わせ下さい。

4 月

11日(月): MEGA ドン・キホーテ UNY 本庄店
13日(水): オレンジカフェ 本庄南

5 月

9日(月): MEGA ドン・キホーテ UNY 本庄店
11日(水): オレンジカフェ 本庄南

6 月

13日(月): MEGA ドン・キホーテ UNY 本庄店
8日(水): オレンジカフェ 本庄南

7 月

11日(月): MEGA ドン・キホーテ UNY 本庄店
13日(水): オレンジカフェ 本庄南

8 月

8日(月): MEGA ドン・キホーテ UNY 本庄店
10日(水): オレンジカフェ 本庄南

9 月

12日(月): MEGA ドン・キホーテ UNY 本庄店
14日(水): オレンジカフェ 本庄南

認知症家族の会 本庄のご案内

＼まってるね♪／



●認知症家族の会とは...

認知症のご家族を介護している方が集まって
様々な思いを語り合う場所です。

▼参加者の声———

「話を聞いてもらうだけで気が楽になった」
「落ち込んだり大変な思いをしているのは自分だけじゃない」
「みんなの話を聞いて頑張れると思えた」

会場: 本庄東包括支援センター安誠園内
本庄市本庄 3-1-21
日程: 毎月第4水曜日
時間: 午前10時~12時(途中退室可)
参加費: 100円

※お問い合わせは下記まで

— お問い合わせ —

本庄南地域包括支援センター シャローム
Tel: 0495-23-9580