その3 🗪

長く 元気に過ごすためのフレイル予防



高齢になると筋力、認知機能や社会性が徐々に衰え、健康障害を起 こしやすくなります。そんな高齢者の心身の健康状態を表す言葉とし て、近年注目を集めているのが「フレイル」です。

フレイル予防に必要な 3 つのこと

「フレイル」は、日常生活の中で、 予防・改善ができることもあります。 早目の対策をしましょう。

適度な運動



地域の集まり、趣味の会など

栄養バランスの取れた食事



今回は「社会参加」について考えてみませんか?

社会参加とは、地域の集まりやボランティア活動、趣味の会などに参加し、「人とのつ ながりを持つことです。

「骨折して家から出なくなった」とか「家族や友人との死別」といったことをきっかけに して、「人とのつながり」が少なくなると、フレイルになりやすいことが分かってきました。

ポイントは…

運動に加えて、ボランティアや地域活動など を行うこと、コミュニケーションをとりながら食事 の機会を持つこと、運動も食事も1人よりみんな で行うことが、フレイルのリスクを下げる効果が あると言われています。

コロナ予防も しながら、取り 組もうね!



友達と笑顔でいられるのがしあわせ

えです。



佐藤カヨノさん (二枚橋・須萱)

昔から、家族の協力をもらっ て、自分の好きなことをちょこちょ こ楽しんでいました。今は、村で 行っている寄せ植え教室や「つ ながっぺ」にでかけて、好きなこ とを楽しんでいます。近所の人 が野菜やお花を持って来てくれ たり、お茶飲みしたりすることも楽 しいです。友達と笑顔でいられ るのがしあわせ。友達は心の支

手作りの七夕飾りには 「ひ孫達の健康を祈 る|と願い事を



寄せ植え教室 |でつ くった素敵な寄せ植 えの花々

カマとう! 味る

問い

フレイル予防の相談は、飯舘村地域包括支援センター(☎0244-42-1626)まで

百歳賀寿おめで の百歳賀寿が行われました。お祝いは、新型コロナウイ昨年の11月28日、「いいたてホーム」で、山田マキヨさん でとうございます 伊 **戶**沢



山田さんは、大正9年11月28日生まれ。お子さん5人を育て上げました。お孫 さんから、マキヨ婆ちゃんのエピソードをうかがいましたので、ご紹介します。

ホームに入居して3年目。職員の皆さんに、いつも優しい笑顔で見守りと介護をし ていただき、家族一同感謝しています。

マキヨ婆ちゃんは、冬は、豆腐作りをしていました。凍み豆腐と生豆腐です。凍み 豆腐は、私達も手伝っていましたが、手が冷たくて嫌になりました。生豆腐のおぼろ 豆腐は絶品で、作りたてのあの食感は、もう味わえないかなあと思います。豆乳も飲 んでいたからか、婆ちゃんの肌は艶々です。魚が大好きで、特に好きなのが、見た目 がグロテスクな"ドンコ"です。内臓まで食べて皿に残るのは骨だけでした。びっくりし ました。60歳からは、ひ孫の子守と、ゲートボールを楽しんでいました。現在は、「命 の水 | と自分で名付けたリポビタンDを毎日飲んで、穏やかに過ごしています。100 歳を迎えた祖母に、誠意と感謝を込めて、おめでとうとありがとうを送ります。

● 新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いします ●

~ 手洗いは、30秒おこないましょう ~

新型コロナウイルス感染症が拡大しています。今一度、一人ひ とりが感染拡大防止のため基本の予防活動を行いましょう。



ひらをよくこすります。



し、石けんをつけ、手のこすります。



にこすります。



①流水でよく手をぬら ②手の甲を伸ばすように ③指先・爪の間を念入り ④指の間を洗います。



⑤親指と手のひらをねじ ⑥手首も忘れずに洗いま り洗いします。



手洗いの5つのタイミング

1家に帰ってきた時

2 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時

3 食事の前後

4 病気の人のケアをした時

15秒かけて洗い、15秒かけて十分に水で流し、清潔なタオルなどでよくふき取って、乾かし ましょう! 特に洗い残しの多い親指、指の間、手のシワは、念入りに洗いましょう!15秒の目安は、 「♪もしもしかめよ~♪ |をゆ~っくり歌うくらいの時間です♪

気をつけるタネ!