ささえりあ北部だより

第49号/R4.12発行

管理栄養士　住永先生（朋岳園）に聞きました！

～フレイル予防のための３つのポイント～

このような変化はありませんか？

『体重が減ってきた』
『食欲がない』
『固いものが食べづらくなった』
『フラつくことが多くなった』
『外出がおっくうになった』

これらは、フレイル兆候の現れかも？

フレイルとは？・・加齢にともない筋力や活動が低下している状態をいいます。
65歳からは、フレイル予防を意識した生活習慣を取り入れましょう。フレイルは予防できます！

家での生活時間が長くなると“閉じこもりがちによる生活不活発(動かないこと）”でフレイルの進行も懸念されます。

フレイル予防のための3つのポイント

予防ポイント①	栄養をしっかりとる（特にエネルギーとタンパク質） ・3食の食事は、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう ・主食(ご飯・パンなど)だけにならないよう、主菜(魚・肉・卵・大豆製品などたんぱく質を含むおかず）も食べるように心がけましょう ※10食品群チェックシートの活用をおススメします♪
予防ポイント②	家の中でもできるちょっとした運動で体力づくり
予防ポイント③	家族や友人と一緒に食事する機会を作る(人とのつながり)

※10食品群チェックシート（1日7つ以上を目標に）

たくさん食べるのではなく、種類が大切です。	肉	卵	魚	牛乳	大豆	海藻	緑黄色野菜	果物	いも	油	合計
1日											

出典：熊谷修、他、日本公衆衛生雑誌 2003;50:1117-1124 に基づいています。

10食品群チェックシートは、こちらのQRコードからご確認頂けます

フレイルの兆候が現れても、日ごろの生活習慣を見直すことで、進行の抑制や健康な状態に戻すことができます。フレイル予防のため栄養・運動・活動(つながり)3つの予防ポイントに注意し、毎日を健康に過ごしましょう。

講座「知っ得！！老後のあれこれ」のご案内

老後の様々な不安に対して、今のうちに知り、考えるきかっけにして頂くための講座です。
家族介護者のつどい（希望者のみ）も行います。お気軽ご参加ください。

第1部　体が不自由になった時に使える制度やサービス

①医療費が高額になった際に利用できる制度（国民健康保険・後期高齢者医療保険）
～高額療養費、高額介護合算療養費、限度額適用・標準負担減額認定について～
講師：熊本市国保年金課

②介護保険のサービス等について　　講師：ささえりあ北部

第2部　家族介護者のつどい（家族介護者対象）

介護者同士で、日頃の悩みや介護の工夫などの情報交換等を行う場です。第2部のみの参加も可能です！

【日時】令和5年1月18日（水） 第1部 10時～11時　第2部 11時過ぎ～12時

【会　場】北部公民館大会議室（北部まちづくりセンター2階）
【対象者】どなたでも　　【参加費】無料　　【定　員】30名（先着順）
【主　催】北部公民館　　【申込み】ささえりあ北部　☎096-275-6355

要申込
受付開始は
1/5（木）～

～自宅が体操教室に早変わり～
オンラインで
健活教室に参加しませんか？

- トレーナーと各会場を繋いで行う体操教室です。
- 人が集まる場所に抵抗がある方も、オンライン（ZOOM）で、ご自宅から参加してみませんか？
- スマホやパソコンに慣れているご家族やお友人がいれば、難しくありませんよ♡
- 足腰を鍛えたい方、一人では運動が続かない方、ぜひご参加ください！☺

【日時】毎月第2・4金曜日　午前11時～12時
【対象】65歳以上、継続して参加できる方
【費用】無料
【必要物品】スマホ又はパソコン
Wi-Fi環境下での参加をおすすめします
【申込・問合せ先】ささえりあ北部へ　☎096-275-6355

体操などのDVD お貸しします

- 自宅で手軽に運動をしたい方、
- 地域のサロンの内容に困っている方、

おすすめです！！

【内容】いきいき百歳体操、脳トレ、口腔体操、健活教室など
【対象】65歳以上の方
【貸出期間】2週間　　【料金】無料
【貸出方法】直接ささえりあ北部へ

※DVDのコピーは致しませんのでご了承下さい

【編集・発行】　熊本市高齢者支援センターささえりあ北部
鹿子木町66　北部まちづくりセンター内
TEL：096-275-6355

ささえりあ北部
公式LINE

ささえりあ北部
インスタグラム
SASAERIAHOKUBU

各種情報、地域活動の様子などを配信中！