



令和3年1号

池尻あんしんすこやかセンター便り

(池尻地域包括支援センター)



発行：池尻あんしんすこやかセンター

フレイルを予防してコロナに負けない身体になろう！

「フレイル」とは？・・・加齢に伴い、体力や気力、認知機能などが低下し虚弱になっている状態。長引く自粛生活で家に閉じこもる事が多くなり、フレイルになる方が増えています。

簡易フレイルチェック

6ヶ月間で2～3kgの体重減少があった	はい	いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきた	はい	いいえ
ウォーキング等の運動を週1回以上している	はい	いいえ
5分前のことが思い出せない	はい	いいえ
ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

3つ以上 に該当している方はフレイルの状態です。
要注意！

まずは**運動**をしましょう！



◎家にいる間もちょっとした運動を。

- ・テレビを見ながら足踏みを試してみる。
- ・階段の昇り降りをする。(ゆっくり無理せず)
- ・片足立ちやスクワット(椅子等につかまり安全に)

◎天気の良い日はウォーキングやお散歩を。

- ・人混みは避けて、マスクを着けて。
- ・日光を浴びてビタミンD(筋肉や骨の維持に重要)を補充！



◎世田谷いきいき体操(別添パンフレット参照)

- ・どなたでも簡単に、ご自宅でも行える体操メニューです。
- ・おもりを着けて行うとより効果的ですが、おもり無しでも効果が得られます。



フレイルは『要介護状態になる前の時期』です。
生活習慣全体の取り組みが大事です。2ページへ続きます。

フレイル予防を心がけて、 潤いのある自立した生活を過ごしましょう



フレイル予防は生活習慣病の予防と同じです。以下の4つの柱を意識し、高齢期に近づくにつれ、たんぱく質を積極的にとる事や筋力の維持、自分に合った方法での社会参加を考え、実践していきましょう。

栄養



特に摂りたい栄養素

たんぱく質・
ビタミンC・
ビタミンD + 乳酸菌



4つの柱

運動

体操・ストレッチ・
ウォーキングなど

自宅でもできる簡単な運動を取り入れ、カラダを守りましょう！



口腔ケア

毎食後の歯磨きを！



・感染症や誤嚥性肺炎の予防に有効です。
・しっかり噛んで飲み込み、お口の力を鍛えましょう。

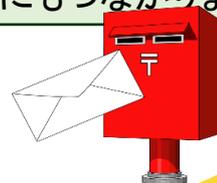


社会参加

ボランティア・趣味・
外出など



人との交流は直接でも間接でもとても大切です。ちょっとした挨拶、電話、手紙やSNSなどを利用することで安心感にもつながります。



情報コーナー

『テレビ体操・ラジオ体操』 きっとお隣でもやっているかも!?

【テレビ】NHK総合 14:55~15:00 月・火・水・金

NHK Eテレ 6:25~6:35 毎日

【ラジオ】NHK第一 594kHz 6:30~6:40 毎日

NHK第二 693kHz 8:40~8:50 / 12:00~12:10 /
15:00~15:10 月曜~土曜

番組は改編
の可能性が
あります。



『きょうの料理ビギナーズ』 旬を取り入れ、心も体も栄養満点に!

【テレビ】NHK総合 10:45~10:50 月曜~木曜

NHK Eテレ 9:25~9:30 / 11:25~11:30 月曜~木曜

『ラジオ落語』 たくさん笑って免疫力アップ!!

『真打競演』 NHK第一 594kHz 10:05~10:55 土曜日(最終週除く)

『上方演芸会』 NHK第一 594kHz 19:20~19:45 土曜日



注意

自動通話録音機の貸出し

固定電話を利用して、様々な手口で近寄ってくる詐欺を撃退するために

自動通話録音機を無料で貸し出ししています。

発信者に対して、自動で警告メッセージを流して
通話内容が録音されます。

区内在住で65歳以上の方が対象です。

問い合わせは、池尻あんしんすこやかセンターまでどうぞ。



皆さまからの発信を募集中

家にいる時間が増えましたが、皆さまどのように過ごされていますか?

健康を保つために意識している事や工夫、今現在のお気持ちを、川柳や短歌、短い文章などでお寄せ下さい。

右の用紙にご記入いただき、お散歩がてら、あんしんすこやかセンターまでお持ち下さい! 応募箱もあります。皆さまからの発信は、次回のこの紙面上、または「池尻あんすこ掲示板」(あんしんすこやかセンター入り口)に掲載させて頂くこともあります。(全てではありません)

きりとり

池尻・三宿・()
ペンネーム()
()
()

お問い合わせはこちらどうぞ。



池尻あんしんすこやかセンター

(池尻地域包括支援センター)

私たちは、生活の困りごとや福祉・医療、健康づくりなどの身近な相談窓口です。
お気軽にご相談下さい。



●電話 03-5433-2512

●FAX 03-3418-5261

●住所 世田谷区池尻3-27-21
池尻まちづくりセンター内

●窓口開設時間

月曜～土曜 8時30分～17時

日、祝祭日、年末年始休み

●ホームページ

「池尻あんしんすこやかセンター」で検索！

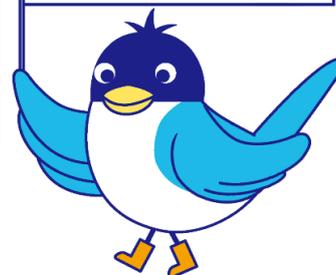


土曜日も開設
しています♪



👉1階の奥です。
ベルを鳴らして下さい。

ご自宅へもお伺
いします！



ほら3時
人数確認
習慣化
投稿者 Hさん

ウチこはん
料理の腕を
みがきたい
投稿者 Iさん

マスク顔
ニコッとあいさつ
誰だろう
投稿者 Kさん

職員も川柳に挑戦！
限られた字数でもそこ
のが難しくて、でもそ
が楽しいものですね！
が楽しいものですね！
裏面の紙でぜひ作品！
をお寄せください。

