

シリーズ～第2期けんこう仙北21計画 重点分野 身体活動・運動～

フレイルを知っていますか？

問合せ／仙北市保健課
☎43-2252

フレイルとは？

加齢とともに心身の能力が下降線をたどり、「健康」から「要介護」へ移行する中間の状態のことです。早期に対処すれば、健康な状態へ回復することができます。

あなたのフレイル危険度は？

☑ いくつ当てはまりますか？

- 半年で2kg以上の(意図しない)体重減少
- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 体を動かすことが減った



あなたはいくつ当てはまりましたか？

- 1～2つ当てはまったら・・・フレイル予備軍
- 3つ以上当てはまったら・・・フレイル

フレイルを予防・改善するには？

① 運動 家の中にいて「動かないこと(不活発な生活)」が続くと、筋肉量が減り、筋肉が衰えたりして、フレイルが進行します。寝たり、座ったりしたままの時間をなるべくなくし、積極的に体を動かしましょう。

炊事や洗濯などの家事を行うことで自然に足腰の筋肉が鍛えられるだけでなく生活にメリハリが生まれます。

② 栄養 フレイルには運動だけではなく、1日3食きちんと食べ、栄養バランスのよい食事を心がけることも大切です。食事をおいしく食べるためには、歯とお口の健康も必要です。食後の歯磨きや、義歯の手入れを丁寧に行い、定期的な歯科受診でメンテナンスを行いましょう。

③ 社会参画 人や、社会との繋がりを持つことで心のフレイルも予防できます。家族や友人と会えない場合も、電話やメール、手紙を書いてみましょう。また、散歩や買い物のついでに、あいさつや声かけを行いましょう。



好評開催中！

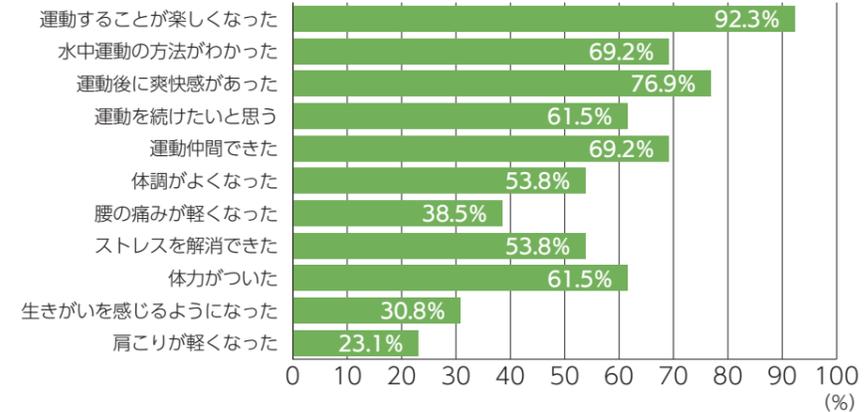
水中運動教室

浮き浮き教室

西木温泉ふれあいプラザクリオンの温泉プールを活用した、水中運動教室「浮き浮き教室」の1、2クールが終了し、毎回笑顔のおふれた教室でした。アンケート結果や感想を紹介します。

申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

教室参加後のよい変化



左のグラフは、教室に参加した皆さんへのアンケートの回答結果です。

膝や腰に負担が少ない水中で運動することで、痛みを軽減しながら筋力・体力アップができたようです。

また、仲間と運動することで運動することが楽しくなった、ストレス解消になったという方が多くいました。

参加者の声

- 毎回楽しく運動ができました。
- 教室は楽しく、体力もつきました。プール教室は絶対に続けてください。
- 仲間が増えて楽しいです。元気でいる限り、続けたいです。
- 教室は大変よく、毎回楽しいです。
- 仲間と運動を続け、いつまでも元気に過ごしたいです。
- 参加者には、人生の大ベテランもおり、自分もその方々のように元気で過ごすために運動を続けたいです。

- ▶ これからも水中運動を続けたい人・・・100%
- ▶ 友人と一緒に続けたい人・・・69.2%

第3クールが1月6日から始まっています。ぜひお友だちを誘ってご参加ください。申込みお待ちしております!!



にしき園だより

— 第25号 —

にしき園は、高齢や病気で身体機能の衰えた方に日常的な医療やリハビリなどを行い、生活機能の維持向上・在宅復帰をめざす施設です

問 にしき園 ☎47-3211

明けましておめでとうございます

寒い日が続いていますが、皆さまお元気にお過ごしでしょうか。

県外との往来も緩和され、今まで帰省できなかったご家族とお正月を過ごされた方も多くいらっしゃると思います。

にしき園では、新型コロナウイルス感染症に加え、冬期はインフルエンザなどの感染予防のため入所者さまとの直接の面会や、外出・外泊の制限を継続していますが、窓越しでお顔を見て会話もできますし、着替えの受け渡しの際などに職員から近況をお伝えしています。

今年も地域に根ざした施設として、利用者さま、ご家族さまの支援の一助となるよう職員一同努めていきます。施設入所や短期でのご利用をご検討されているご家族さま、ぜひご相談ください。



お楽しみ会が始まります。

【利用者の状況】

11月末	82人
12月入所	11人
12月退所	8人
12月末	85人
平均要介護度 2.75	

感染症予防のため、しばらくの間、ご面会はガラス越しに対応させていただきます。

介護員を募集しています。お気軽にお電話ください。



水中運動で痛みを軽減しながら筋力アップが期待できます。「運動がしたいけど足腰が痛くて難しい」という方におすすめの教室です。



教室は1月6日からすでに始まっていますが、途中からの参加も可能です。ぜひお申し込みください。

- 日程／1月20日(木)、27日(木)、2月3日(木)、10日(木)、17日(木)、22日(火)、3月3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)
- 時間／9:30～10:30 (最終回は9:00～)
- 持ち物／プール料金400円、水着、水泳帽、バスタオル、飲み物、75歳以上の方は後期高齢者医療被保険者証(保険証)
- 申込方法／仙北市包括支援センターに電話でお申し込みください。申し込みをされた方に詳しいお知らせをお送りします。
- 場所／西木温泉ふれあいプラザクリオン プール
- 講師／柴田米宜先生(スポーツコンサルタントシバタ)
- 対象／65歳以上の市民の方 ※昨年度までに参加したことのある方は対象外となります。

----- 第3クールの開催日程は下記のとおりです -----