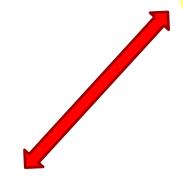
# 猛暑で外出を控えた事により高まる「フレイル」の予防や対策を

フレイルとは…【虚弱という意味】「健康」な状態と、「要介護」状態の中間の段階 心と身体の働き(認知機能や筋力など)を含む生活機能が低下してきた状態

担当地区の梁川町では、今年も全国一の暑さを記録しました。 熱中症対策で外出を控えたこの夏、そのまま身体を動かさない生活が続いていませんか?

「フレイル予防」は一人ひとりが【自分ごと】として取り組む事が大切です。

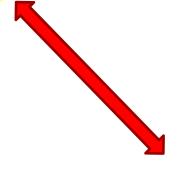
## 身体を動かそう(身体活動・運動)



少しの時間でも運動を続け 筋力低下を防ごう。

> 歩行+筋トレで 転倒予防を!





#### 人とのつながりを(趣味・地域活動)

趣味を楽しんだり、運動したり 自分に合った活動で元気に過 ごそう!地域活動に参加する のもおススメ!

前向きな気持ちで日々の生活を!



## 毎日の食事の大切さ(食・口腔機能)

栄養バランスの良い食事を。 「お口の健康」のため定期的 な歯科検診も。

> 食事は 活力の源!



(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図:フレイルハンドブックより一部引用)

**健康寿命を延ばすコツは…人とのつながりを保つこと** (上記:東京大学 飯島勝矢先生)

フレイルは、社会とのつながりを失うことが最初の入り口と言われています。コロナ禍の影響で、また 猛暑で外出を控えた生活で、ご近所の皆さん同士、以前より接する機会が少なくなっていませんか? 町内の皆さんが気軽に集い、見守り、支え合う…そんな「通いの場」を作ってみませんか?

# 梁川地域で行われている「通いの場」をご紹介

各地区で行われているサロン、元気づくり会など地域における「通いの場」が増えています。 気軽に集まり仲間と共に会話を楽しむ。人とのつながりが、お互いの見守りにもつながります。 今回は、その一つである認知症カフェの様子を紹介します。

#### 白根地区



# 「しらね里山のみせ」 JA ふくしま未来 未来館しらねにて開催!

【里山カフェ】として今後も毎月第1火曜日 13:30~15:00 定期的に自主開催



旧白根支店を利活用して開催!



地区の皆さん11名が参加!



薬剤師の先生による「薬の話」

### 梁川地区

## 「塩野川町内会」町内の会館(集会所)にて開催!

26名が参加!他町内会からも「参考にしたい!」と足を運んで下さいました!



身近な場所だから安心して参加



包括職員による名演技に盛り上がる!



相談会では皆さん熱心に質問

認知症カフェに関するお問い合わせ 梁川地域包括支援センター(梁川ホーム内) 024-572-4872

いつまでもイキイキとした生活を送りたいですね!たくさんの笑顔が広がっていきますように!

皆さんの元気が地域の元気につながります! これからも健幸に!