

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ないですか？

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」をご紹介します

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！