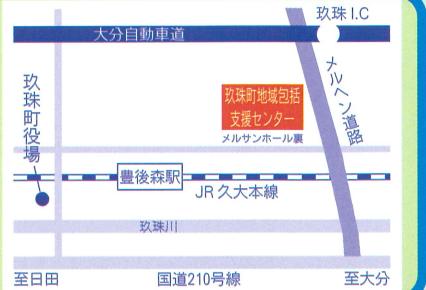


ほうかつセンター便り

〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター

大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 TEL(0973)72-7154
(老人福祉センター内)

令和5年1月発行 第29号



もしかして フレイル？

フレイルを知っていますか？フレイルは加齢に伴い心と体の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。「もしかしてフレイル？」の兆候に早めに気づいて、対策に取り組むことが「健康長寿の秘訣」です。

こんなことあてはまりませんか？

- 半年間で2～3kg以上体重が減った。
 - 疲れやすく何をするにも億劫に感じる。
 - 歩く速度が遅くなった。
 - 座っている時間が多い。活動が少なくなっている。
 - 握力が弱くなった。
- ひとつでもあてはまつたらフレイル予防に取り組みましょう👉



・運動は筋力・体力の低下を防ぐだけでなく、食欲や心の健康にも影響します。日常生活にプラス10分の運動から始めてみましょう。

元気1 運動



・低体重はフレイルにつながりやすく注意が必要です。定期的に体重を測定しましょう。半年間で2～3kgの減少は要注意です。食事は活力の源です。栄養の偏りはないかを意識して、バランスのよい食事を心がけましょう。

元気2 栄養



健康寿命を延ばす、心掛けたい

「4つの元気」

・人とかかわる活動は、心身機能の維持と向上につながります。近所の知人や友人とのおしゃべりも◎。趣味や活動を通じての心の潤いが何より大切です。

元気4 社会参加

・食事をおいしく食べるため、毎食後の歯みがき、かかりつけの歯科への定期的な受診を習慣にし、お口の健康を意識しましょう。家では大きな声でお口の体操をしましょう。

元気3 口腔

令和4年度 声かけ模擬訓練 実施報告

今年度は健康づくり推進員の皆さんを中心に、玖珠・北山田・八幡・森の各自治会館で声掛け模擬訓練を行いました。参加者は訓練前の講義や寸劇を参考に、認知症の人を演じるスタッフに声をかけ、話をしながら対応を考える体験をしていただきました。



当日は多くの方が参加されました。



熱心にお話を聞いています。



寸劇を見て楽しみながらお勉強。



声掛けも実体験いただきました。

実際に体験された参加者は、『ドキドキして、うまく言葉が出てこない』『上から目線で相手のプライドを傷つけたかも』など、声をかける事の難しさを感じているようでした。

また訓練後のアンケートでは、安心感を与える声掛けを難しいと感じながらも、『困っていそうな人を見かけたら声をかけたい』と多くの参加者が回答していました。

誰でも知らない方に話しかけるにはとても勇気が必要です。それに加えて『何か様子がおかしいな?』という人に声をかけるのは、一層不安を感じます。

今回の訓練を通じて、誰にでもさりげなく声がかけられる、そんな人が増えていくことを願っています。

声掛け模擬訓練とは?

年々増加する認知症高齢者の一人外出による事故を予防し、地域の見守り力を高めることを目的に、一人で外出して帰れなくなった高齢者への声掛けの方法について、具体的に学ぶことができます。

