

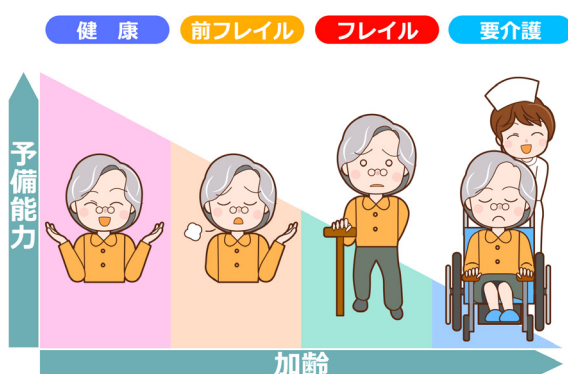
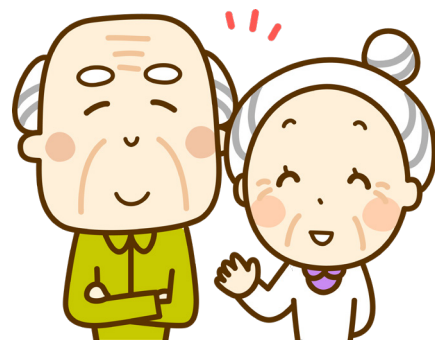


地域包括支援センターだより

【問合せ先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

■フレイル（虚弱）予防で健康寿命を延ばしましょう！

日本は世界一の長寿国であることはみなさんご存じだと思います。長寿国とはつまり、「平均寿命が長い国」ということです。寿命が長いことはもちろん良いことですが、やはり健康的でありたいものです。そこで大切になってくるのが「健康寿命」です。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を指す言葉であり、この期間をいかに長く続けられるかが、今後の高齢化社会のポイントとなります。



「健康寿命」を延ばすうえで重要なことのひとつがフレイル（虚弱）予防。フレイルとは健康と要介護の中間の状態にあることを意味します。フレイルから健康な状態に戻ることは十分可能である反面、要介護の状態になってしまうと健康な状態に戻ることは難しくなります。以下の3つのことを意識して、日頃の生活を見直すとともに、健康寿命を延ばしていきましょう！



- 1日3食バランスの良い食事に努めましょう
- 毎日口腔ケアをしましょう



- 適度な運動を継続して行い、筋力を維持しましょう



- 外に出る機会を持ちましょう
- 地域の活動に参加しましょう

ひまわりカフェで

ほっと
ひんき

5月のひまわりカフェの様子です。

今回は折り紙で季節のお花『菖蒲』を作りました。

菖蒲の花言葉は「うれしい知らせ」「優しい心」「優雅」「心意気」です。

5月5日の端午の節句に飾る花であることがその由来のようです。

○6月の日程と活動内容

6日(木)	ちりめん細工
20日(木)	うちわ作り

