

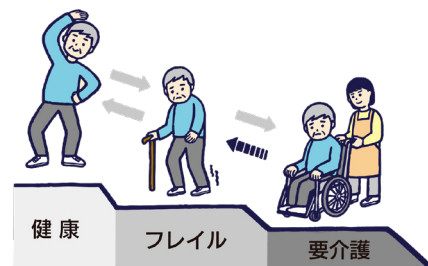


地域包括支援センターだより

【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

■ フレイルってなに？

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を表す言葉です。年齢を重ねると筋力や心身の活力が低下し、健康に過ぎていた状態から、フレイルを経て要介護状態にいたるといわれています。フレイルは大きく3つの種類に分かれます。



身体的フレイル	加齢とともに筋力が減り（サルコペニア）、運動器の障害により「立つ」「歩く」などの移動能力が低下してしまうこと（ロコモティブシンドローム）が代表的な例で、その他にも低栄養、目や耳の衰えなどがあります。
精神・心理的 フレイル	定年退職やパートナーを失うこと等をきっかけに、気持ちの落ち込みや意欲低下、軽度の認知機能の低下がみられたりします。
社会的フレイル	社会とのつながりが希薄化することで閉じこもりがちになったり、独居や経済的困窮などがあります。

■ フレイルは予防できます

フレイルは、予防に取り組むことで進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。大切なことは、自分の状態と向き合い、「自分事」と捉えて予防に取り組むことです。いつまでも元気なところと身体を守るために、早期対応で健康寿命を延ばしていきましょう！



ひまわりカフェで

ほっと
びんき

2月20日のひまわりカフェは、おひなさま作りをしました。

紙コップや紙粘土、色紙などを使って、みなさん色鮮やかでとてもかわいいおひなさまができました。

来年度も様々な活動内容を考えていますので皆さんぜひ参加してください。

午前中は椅子に座っておこなう体操をしています。午前のみ、午後への参加も可能です。いつでもお気軽にご参加ください！



今後の日程と活動内容

4月10日(木)	キーホルダー作り
4月24日(木)	こいのぼり作り
5月8日(木)	体力チェック
5月22日(木)	手話講座