

地域活動報告②(地域連携委員会・R4/10/11)

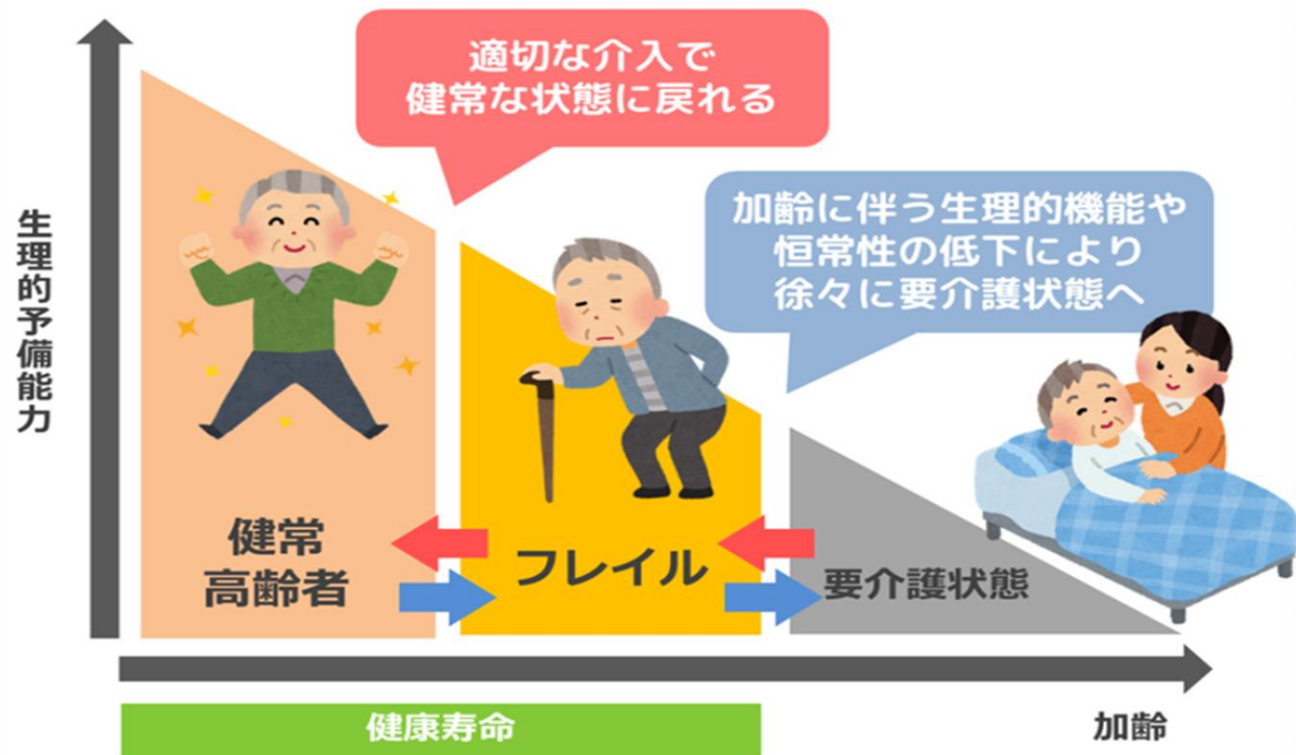


介護予防教室を開催しました！

地域連携委員会

愛友の里から國頭（理学療法士）、新井（言語聴覚士）が参加しフレイル、サルコペニアについて講義、実技を行いました。

フレイルとは・・・加齢に伴って身体の予備能力が低下し、健康に影響を及ぼしやすくなった状態です。フレイルは虚弱状態ともいわれ、介護が必要になる前段階ともいえます。



やってみよう！指輪っかテスト～皆さんはどれにあてはまりますか？～

サルコペニアとは？

筋肉量が減少することで筋力や身体機能が低下する状態をいいます。
サルコペニアは、体の機能障害や転倒などのリスク要因になり得ます。



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

2

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



囲めない

低い



ちょうど囲める

サルコペニアの危険度



隙間ができる

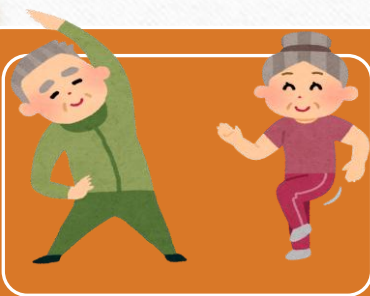
高い

転倒・骨折
などの
リスク



自宅でできるフレイル予防について

①運動②栄養お口の健康③社会参加の
3点に注意することでフレイル予防に繋がります！



運動

- 座っている時間を減らすため、散歩や運動に心がけましょう！
- 筋肉や関節の柔軟性を維持しましょう！



栄養とお口の健康

- たんぱく質を多く含んだ食事に心がけましょう！
- 毎日の歯磨きはもちろん、定期的な歯科受診によりお口の健康を保ちましょう！



社会参加

- 外出する機会を作りましょう！
- 友人や、知人と交流する機会を作りましょう！

ぜひ参考にしてみてください！以上地域連携委員会でした(*^^*)