

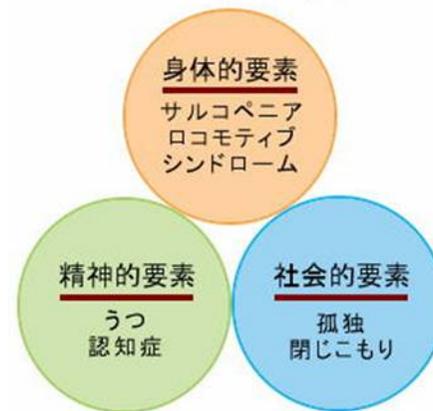
2月の活動予定表

月	火	水	木	金	土
※状況により予定変更となる場合もございます。 あらかじめご了承ください。			1	2	3
			体力測定	体力測定	体力測定
			グループ体操・活動	グループ体操・活動	豆まき
5	6	7	8	9	10
体力測定	体力測定	体力測定	選べるお茶会	選べるお茶会	選べるお茶会
グループ体操・活動	グループ体操・活動	グループ体操・活動	反省会	反省会	反省会
12	13	14	15	16	17
選べるお茶会	選べるお茶会	選べるお茶会	書道	予防体操	予防体操
反省会	反省会	反省会	矢萩先生来所	グループ体操・活動	グループ体操・活動
19	20	21	22	23	24
予防体操	みづき会	予防体操	予防体操	予防体操	予防体操
グループ体操・活動		グループ体操・活動	体重測定	体重測定	体重測定
26	27	28			
誕生会	誕生会				
予防体操	予防体操	予防体操			
体重測定	体重測定	体重測定			

お茶会のお知らせ

2月に予定されているお茶会はご利用者様から直接一年間の活動に対するご意見やご要望をお聞きする場です。こんな体操をしたい、こんな活動があればいい、ここを改善してほしいなど、日頃から思っていることを皆様からお聞きしますので、よろしくお願ひいたします。

フレイルには3つの要因が関わっている



フレイルって?

高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態を「フレイル」と呼びます。

多くの高齢者は健常な状態から、筋力が衰える「サルコペニア」という状態を経て、さらに生活機能が全般に衰える「フレイル」となり、要介護状態に至るといわれています。

フレイル予防を!

「フレイル予防のポイントは『運動』『栄養』『社会参加』の三位一体です。加齢に伴い進むフレイルには、筋力低下など身体的な虚弱だけではなく、社会性の虚弱やこころの虚弱も大きく影響します」

高齢になるにつれ若い時よりも意欲が低下し、社会と接するのがおっくうになり、社会参加が減りがちになります。ときにはうつ傾向に陥り、家に閉じこもって誰とも話をせず暮らす高齢者も少なくありません。

そうならないように、介護予防教室だけではなく、老人クラブや趣味の会、町内会のふれあいいきいきサロン、ボランティア活動など、さまざまな場に意識的に参加することが重要なフレイル予防になります。