HANA*LIFE

はな* らいふ

10月号

社会福祉法人 三幸福祉会 ケアハウス 清華苑シルバーライフ





健康長寿に大切な事は、 次の3つです。

3 2 1

社会参加

(身体機能障害) (前虚弱) 虚弱期のケアシステムの確立 自立支援に向けたケア 介護予防 生活習慣病予防 早期予防重視型 多職種協働

医療・介護や住まいも含めた トータルなケアシステム

(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢:作図改編)

大事なポイント②

何もしなければ筋力は衰えます!

フレイルの最も大きな原因の1 つが筋肉の衰え です。たんぱく質を含んだ食事をとり、定期的 な運動によって筋力が衰える現象の進行を遅ら せることが大切です。

大事なポイント③

早めに気付きましょう!

心と体のちょっとした衰えにいち早く気付くこ とが大切です。そして、自分事として前向きに 捉えて行動することがその後の効果も大きいと

考えられています。

動を意識して、

公益社団法人 東京都医師会ホームページ フレイル予防)

ども開催しています。

居室から出て、

す な

大事なポイント①

しっかりと栄養を取りましょう!

高齢期の BMI (体重と身長の関係から人の肥

満度を示す自分の体格の指標)は、少し高め

の方が、栄養状態や総死亡率の統計からみて

もちょうど良いことが分かってきました。

精神面の活性化に繋がります。

参加と活

フレイル予防に取り組んでみ

施しています。そして、華倶楽部やお茶会や午後、ケアハウスでは、健康教室を週2回の頻度で実

することに繋がります。

を防ぐことで転倒・骨折で寝たきりの状態を予防死亡リスクを下げることになります。筋力の低下

ょっとした少しの運動でも継続し

の喫茶などご入居者間で交流を図れるイベント

(主活相談員(村上卓也)―までくっきりと撮る事が出来ました!した。空気も澄んてした(そ 秋 空気も澄んでいたので、クレーでの翌日にお月さんを撮影してみいの名月は残念ながら雨模様でし タまた

お陰様で今まで700個近 いシトラスリボンを作る事 でできました。令和4年3 月までこの活動を継続して いきます。目指せ1000 個!地域に届け!

10月1日(金)

シトラスリボン

10月10日(日) お茶会

10月のお茶会は、栗きん とんを予定しています。こ の時期ならではの絶品をお 楽しみ下さい!

10月13日(水) 健康教室 講師: 片山PT

③ 呼

がます。 でおさら がます。 があり、病

気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会

心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と

まず、フレイルとは何か?左の図と大事なポイント①~

いしたいと思います。

老人保健施設 清華苑養力 センターの理学療法士を講 師に迎えて健康教室を月に 1回の頻度で開催していま す。この機会にぜひご参加 下さい!