

# 上田市社会福祉協議会

## 真田地域包括支援センターだより

### 職員挨拶



令和3年  
5月号



真田地域包括支援センターは、皆様の介護・福祉・健康・医療などの身近な総合相談窓口です。お気軽にご相談ください。

《写真左から》

塩入・市村・山宮・中山・山崎



### 運動教室 -笑顔で元気- 開催のお知らせ

ストレッチや体操で身体を動かし、脳を活性化して認知症などを予防する運動教室です。いつまでも笑顔で元気に過ごすために、皆さんと一緒に楽しく身体を動かしましょう！

#### 【開催予定日】

月	日	曜日
5月	19日	水
6月	16日	水
7月	21日	水
8月	18日	水
9月	15日	水

月	日	曜日
10月	20日	水
11月	17日	水
12月	15日	水
1月	19日	水
2月	16日	水
3月	16日	水

参加される方はマスクを着用し、事前に発熱や咳・のどの痛みなどが無いかの体調のチェック、運動の前後にはうがいと手洗い・アルコール消毒などをお願いします。



**対象者：**おおむね65歳以上の方

**持ち物：**水分補給のための飲み物  
運動靴、フェイスタオル  
大きめのバスタオルか  
ヨガマットなど

**会場：**真田総合福祉センター  
2階 大会議室

**時間：**午前10時45分～  
11時45分

**参加費：**100円

## フレイル（虚弱状態）とは

加齢に伴い、身体や精神・心理面などの活力が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルになる要因は、「持病（生活習慣病など）の重症化」と「心身機能の低下」です。

フレイルが進むと、身体の回復力や抵抗力が低下して要介護状態になったり、感染症も重症化しやすい傾向にあります。

しかし、この期間に適切な介入をすることで、生活機能を維持・向上できます。

健康づくりでは、フレイルの予防・改善をして抵抗力を下げないことが大切です。

## フレイルの進行を予防するために

### ① 運動

動かない時間を減らしましょう！

自宅でする簡単な体操や、毎朝6時30分に有線放送から流れるラジオ体操もお勧めです。

農作業もいいですね。（熱中症にはご注意を。）

### ② 栄養

バランスの良い食事をとりましょう！

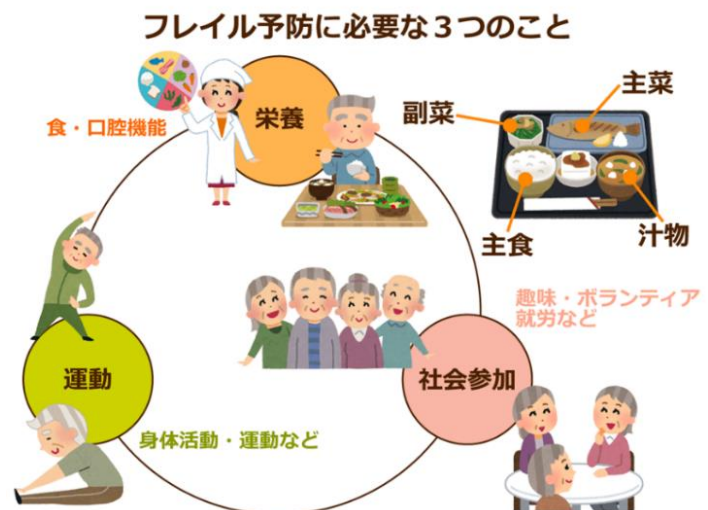
こんな時こそ、しっかり食べて栄養をつけましょう。水分補給や口腔ケア、十分な睡眠も大切です。

### ③ 社会参加

家族や友人とのつながりが大切です！

外出できなくても、電話で話をする機会をもったり、手紙を書いたり、メールを打ったり。

リモートに挑戦してみるのもいいですね。ちょっとした挨拶や会話も大切です。



- \* 皆さんのステキな活動教えてください \*
- 地域でのゴミ出しや草刈り、送迎のお手伝いなど、皆さんの活動を教えてください。
  - 健康に暮らすための取り組みや、運動の集まりなど、どんな情報でもOKです。
  - いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、支え合いの輪を広げていきましょう。
  - 生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）が皆さんの活動を応援します！

### 真田地域包括支援センター

〒386-2201 上田市真田町長 7190 番地

（真田総合福祉センター内）

TEL：72-8055 有線 2080

相談日：月曜日～金曜日（土日祝は除く）

時間：8時30分～17時15分

真田地域包括支援センターは、真田地域にお住いの高齢者の皆様の身近な相談窓口として、上田市から上田市社会福祉協議会が委託を受けて運営しております。