

前原地域包括支援センター新聞

Vol 23

高齢者相談窓口
TEL: 047-403-3201

春のおでかけ健康法 ~フレイル予防と改善

体力・気力が低下した、歩くのが遅くなった。体重の変化、腰の痛みはありませんか？
虚弱は40～50代から始まります。「**栄養**」「**運動**」「**社会参加**」にて改善可能です。

歩行運動は、歩数は多ければ多いほど良いのではなく、その中に「**中強度**」が含まれることが健康増進や病気の予防になります。外出時にしっかり歩く時間を持つなどの「**おでかけ**」を取り入れることが大事です。

外歩きで日光にあたると
ビタミンDを吸収し、骨そしょう症の予防！

低強度

意識せずだらだら歩く
家の中の移動
屋内の家事
(炊事・洗濯・掃除)

中強度

大股で力強く歩く
うっすら汗ばむ程度の速歩き
なんとか会話できる程度の速歩き
庭の手入れ、畑仕事など

高強度

運動や激しい
トレーニング

最初から⑤を目指すのではなく、今出来
ている所の一つ上の病気予防を目標に

1日の「歩数」・「中強度の歩行時間」と
病気予防の関係

予防できる病気	歩数	うち中強度の歩行時間
①寝たきり	2000歩	0分
②うつ病	4000歩	5分
③認知症・要介護	5000歩	7.5分
④動脈硬化・ 骨そしょう症	7000歩	15分
⑤高血圧・糖病・ 脂質異常症	8000歩	20分

栄養

1日3食バランスよく
たんぱく質やカルシウムも多めに

運動後30分以内に
たんぱく質をとると
効果的

たんぱく質の
ちよい足し例



ヨーグルト・きな粉



コーヒーやスープに豆乳

ごきんじょりょく 互近助力で安心!!



昔から「向こう三軒両隣」「遠くの親戚より近所の他人」という言葉がありますね。日頃からあいさつをしたり、顔見知りの関係を築くことは、ゆるやかな見守りにつながります。災害時など、いざという時はご近所同士の助け合いが大切になります！



洗濯物が干しっぱなしだけどどうしたのかしら？



いつもきちんとお手入れしているお花が枯れているわ...



買い物に来た時、お金の計算がなかなかできなかったんだよな...



いつもきちんとしていた人なのに、身なりがなんだか気にしていないみたいだったなあ...



このあたりでは見かけない人が頻りに訪問してるけど大丈夫かな？



最近、町会の行事に来てないけどどうしたんだろう。



声かけや働きかけで、安心な地域へ



地域活動への参加で仲間作り
老人会や自治会の活動等への参加。
1人での参加が難しければ、声掛けと一緒に。

ボランティア活動への参加で活性化
人のためだけではなく、自分のため！
役割や生きがいがあると意欲的に！

認知症予防

地域と繋がっていると、「あれ？大丈夫かな？」に早く気づききっかけに。



詐欺防止

独居や高齢者のみ世帯は狙われやすい！
周りの目が詐欺から守り、詐欺発見のきっかけに。

安否確認

旅行や入院など長期で留守にする時は近所で声をかけあっておくと、お互いに安心。

地域の見守り、専門的な見守りや支援が必要など、段階は様々です。不安や心配があれば、当センターにご相談ください。

