

福祉委員

No.66
令和4年
9月号



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

宇部市社会福祉協議会

キャラクター「うべっぼくん」

だより

福祉委員

健康

フレイル予防で健康寿命を延ばそう！

フレイルって何？

フレイルとは、加齢に伴い、気力や体力などの心身の活力が低下した状態をいいます。健康と病気の間に関位置し、放置をすると健康や生活機能を損ない、要介護状態になる恐れがあります。

フレイルかどうかセルフチェックしてみましょう（↓ 5つの項目のうち、いくつあてはまりますか？）

1年で体重が
4～5kg 減った



疲れやすくなった



握力（筋力）が
低下した



歩くのが遅くなった



活動量が減った



【結果】 1～2 項目あてはまる▶プレフレイル（フレイルの前段階）

3 項目以上あてはまる▶フレイルの疑いあり

フレイル予防・改善のポイント

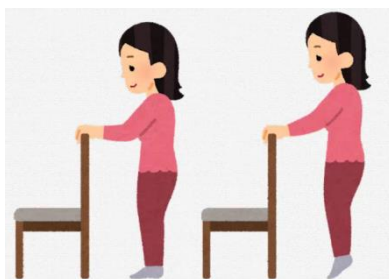
【運動】【食事】【社会参加】がフレイル予防・改善のポイントです。食生活を改善したり意欲をもつて生活を送ることで、筋力や心身の活力の向上につながります。3つのポイントのうち、【運動】について、自宅で簡単に取り組めるものをご紹介します。

スクワット



- ① 肩幅より少し広めに足を広げる
- ② お尻を後ろに引くように体を沈める
- ③ ゆっくり 10 回繰り返す、1 日 3 セット行う

かかと上げ運動



- ① 背筋を伸ばし、かかとの上げ下げを繰り返す
- ② ゆっくり左右 10 回ずつ、1 日 3 セット行う

*転倒に注意し、椅子や机等の支えのある場所で無理のないペースで行いましょう

情報

ご近所ふれあいサロンってなに？

「ご近所ふれあいサロン」とは…

年齢や障がいの有無にかかわらず、誰もが身近な地域で気軽に交流できる、地域の通いの場のことです。サロンには3つの効果が期待されているよ！



○からだへの効果

「健康づくり」

- ・無理なく体を動かせる。
- ・閉じこもり防止になる。
- ・介護予防につながる。



○こころへの効果

「生きがいづくり」

- ・楽しみが増え、生活が豊かになる。
- ・認知症の予防にもつながる。
- ・新しい自分に会える。



○地域への効果

「友達・仲間づくり」

- ・孤立を防止し、互いに助け合い支え合う関係が生まれる。
- ・様々な関係者やサービスと連携がとりやすくなる。
- ・情報交換・情報提供の場として、地域福祉活動の拠点になる。



「自宅近くのサロンを知りたい・参加したい」、「サロンをつくりたい」などご不明な点・気になる点があれば、お気軽にお問い合わせください！

宇部市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL:33—3134



脳トレおまけ

「人を変える人」を変える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba

♪下にある6つの計算式の（ ）に当てはまる数字は何でしょう♪

① $1 + 2 + 4 = (\quad)$

② $3 + 5 + 3 = (\quad)$

③ $6 + 4 + 5 = (\quad)$

④ $4 - 1 - 2 = (\quad)$

⑤ $7 - 3 - 1 = (\quad)$

⑥ $9 - 5 - 4 = (\quad)$

答え:①7 ②11 ③15 ④1 ⑤3 ⑥0

発行 社会福祉法人宇部市社会福祉協議会 TEL33-3134 FAX22-4391