

フレイル予防・改善 4つのポイント

- 1 人と交流しよう！**
「閉じこもりがち」「交流が少ないこと」は寿命にも影響すると言われていきます。買い物・通院・散歩も「社会参加」です。感染防止に気を付けて、1日1回は外に出ることを目標にしましょう。趣味の講座、ボランティアなどの活動も脳を活性化させます。
- 2 よく食べよう！**
1日3回の食事を大切にして、いろいろな食品を食べましょう。タンパク質(肉、魚、卵、大豆、牛乳など)と炭水化物(ご飯、パン、麺類など)は特に大事な栄養素です。
- 3 元気に運動！**
筋力を維持するために、足腰の筋肉を鍛える筋力トレーニングやウォーキングも重要です。座っている時間を減らすだけでも効果があります。周囲に人がいない時は、マスクを外して運動しましょう。
- 4 口腔ケアをしよう！**
高齢期のお口のトラブルは、フレイルのきっかけになりやすいことがわかっています。口の中をきれいな状態に保つこと、しっかりと噛んで食べることを意識しましょう。

フレイル予防は認知症予防にも効果があります。1人よりも、仲間と一緒に続けやすく効果的です。市で行っている、フレイルや認知症に関するさまざまな取り組みも、ぜひ活用してください。

人との間隔はできるだけ2メートル空けましょう。「密閉」「密集」「密接」を避け、こまめに手洗いを。マスクを着用する時は、熱中症に気をつけましょう！

出張します！ 介護予防体操 出前講座

出張します！
簡単な運動を続けて足腰を強くしましょう！ 介護予防体操教室と同じ内容を、グループ向けに行います。補助として椅子を使うので、体力に自信のない方にもおすすめです。
日時 月々金曜日の午前9時30分～午後3時の間の約1時間30分(土・日曜日、祝日を除く)
会場 市内でパイプ椅子と電源が確保できる場所(グループで用意してください)
対象 おおむね65歳以上で、10人以上の参加が見込める団体(人数は相談)

談に応じます)
内容 介護予防、「フレイル」とは何か、椅子を使った体操実技、体操継続のための「3か月応援メニュー」講師 理学療法士などのリハビリテーション専門職、保健師など
申込み・問合せ 実施希望日の1か月前半前までに、電話で、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係☎456へ
※介護予防体操教室について、詳しくは広報はむら9月1日号または市公式サイトをご覧ください。



▲市公式サイト

★介護予防体操を家で★

ユーチューブで、介護予防体操の動画を公開しています。一緒に体操してみましょう！



YouTube「東京都羽村市公式動画チャンネル」

事業などに参加する時は、新型コロナウイルス感染症予防にご協力をお願いします。

9月21日は「世界アルツハイマーデー」 9月は「世界アルツハイマー月間」

認知症になっても住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしていくためには、家族や地域の方の理解が大切です。認知症について正しく知って、できる範囲で応援してください。

認知症とは

脳の病気などが原因で、記憶力や判断力などの認知機能が低下する状態です。軽度の場合は、新しいことがなかなか覚えられない、同じことを何度も聞くなどの症状が見られます。認知症は早期発見・早期治療が大切です。気になる症状がある場合には、かかりつけ医や専門医、近くの地域包括支援センターに相談しましょう。

はむら認知症ケアパス



認知症の状態に応じた支援やサービスの流れを説明したリーフレットです。市役所1階高齢福祉介護課、地域包括支援センターで配布するほか、市公式サイトでも見ることができます。



▲市公式サイト

相談はお気軽に 市内の地域包括支援センター

地域包括支援センターあかしあ
所在地 羽村市玉川2-16-6
電話 578-15508
担当地域 ●五ノ神 ●神明台1・2
丁目 ●川崎 ●羽東 ●玉川 ●羽(清流)

高齢の方のための身近な相談窓口です。お住まいの地域を担当するセンターに相談してください。
相談受付 月々金曜日の午前8時30分～午後5時(祝日、年末年始を除く)

地域包括支援センターあゆみ
所在地 羽村市羽加美1-19-2
電話 570-11200
担当地域 ●栄町 ●小作台 ●羽西 ●羽加美 ●羽中

地域包括支援センターあさひ
所在地 羽村市富士見平1-1-3-1
電話 555-18815
担当地域 ●緑ヶ丘 ●富士見平 ●神明台3・4丁目 ●双葉町 ●五ノ神(武蔵野) ●羽(武蔵野) ●川崎(武蔵野) ●横田基地内

75歳以上の方に「敬老の日」記念品

多年にわたり社会の発展に尽力してこられた高齢の方の長寿を祝い、敬老の日に合わせて「敬老の日記念品(商品券)」を贈ります。

商品券を外出のきっかけにして、フレイル・認知症を予防しましょう。

【敬老の日記念品】

羽村市商業協同組合加盟店で利用できる商品券2,000円分(500円×4枚)

対象 9月1日現在、市内在住で75歳以上の方、今年度中に75歳を迎える方(昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれの方)

※記念品は、9月19日(土)以降に、特定記録郵便で郵送します。

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係 ☎176

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。