

元気で美しく歳を重ねるために今できることに挑戦。2019年正月  
ピンピンコロリがいいです。

- 1、毎月、第1火曜日と第3火曜日  
但し1月のみ、第3と第5火曜日
- 2、午後1時半～2時半から3時頃まで。
- 3、野坂公会堂で
- 4、用意するもの。フェイスタオル。  
あればヨガマット。
- 5、参加費 100 円。
- 6、指導して下さる方 根岸厚子さん

1月							2月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5							1 2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28		

### 高齢者が気を付けたい「フレイル」ってどんな状態?

これら5つのうち、3つ以上当てはまると  
フレイルの疑いがあります。

- 体重が減ってきた
- 疲れやすい
- 筋力・握力が弱くなった
- 歩くスピードが遅くなった
- 趣味の集まりなどに  
出かけなくなった



- 健康寿命を延ばすためにも、  
早期にフレイルの兆候に気づき、  
適切な対策をとることが大切です。

\*健康寿命とは、健康上の問題がない状態で  
日常生活を送れる期間のことです。



### フレイルの予防法

#### 1 タンパク質やビタミン・ミネラルを含む バランスのよい食事

筋肉を増やすためにはタンパク質の  
摂取が大切です。  
特に高齢者ではタンパク質が  
不足しがちなので意識して  
摂り入れましょう。



#### 2 社会との繋がりを大切にする

一人での食事を避け、仲間や家族と一緒に食事をする  
機会を増やしましょう。  
市町村のイベントなどには積極的に参加しましょう。

#### 3 ストレッチ、ウォーキングなど 適度な運動を心がける

自分のからだの状態に合わせて  
無理のない範囲で行いましょう。



#### 4 自分のからだの状態や 認知機能をチェックする

セルフチェックが難しければ医療機関の受診や  
ご家族に協力してもらおうなど定期的にチェックしましょう。

秩父に沢山ある介護施設、将来自分が利用したいとき何を選べばいいか、秩父医療  
生協の職員さんのお話で学習をしてみましょう。3月中旬頃の予定です。

デイサービスとかデイケアとか、ホームヘルパー、特別養護老人ホーム、有料老人ホーム、介護付き高齢者住宅、  
小規模多機能、老人保健施設、などなど。同じ特別養護老人ホームという肩書でも、自分の年金で間に合うホームと、  
かなり値の張るホームとあるのだそうです。一度見学したほうがいいと思いますが、沢山の施設をまわる  
のはまずできません。まずは学習からしてみましょう。3月の中旬に学習会と南支部の総会を兼ねて行きますので  
沢山の方の参加をお願いします