

今日から始めるフレイル予防!

フレイルとは日本語で「虚弱」を意味する言葉で、健康な状態と要介護状態の中間の段階を言います。要介護状態になる前に、自身の状態と向き合い予防に取り組むことで、その進行を緩やかにしたり、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。

ポイント1 気付き ~最近こんなことありませんか?~

- 体重が減ってきた
- 歩くスピードが遅くなった
- つまづくことが増えた
- お茶や汁物でむせることが多くなった
- 疲れやすくなったり、物事がおっくうに感じる
- ペットボトルの蓋が開けにくくなった

👉 一つでも当てはまった方は、今日からフレイル予防!

ポイント2 予防 ~できそうなことから、始めましょう!~

- いつもより+10分体を動かす(散歩や家事等)
 - お家でできる軽めの体操
(例:テレビのCM中に、椅子に座ったままかかとを上げ下げする)
 - 歯磨きの前にお口の体操
(例:早口言葉をゆっくりはっきり3回言ってみる)
 - 地域の活動や、西口包括主催のニコニコ教室に参加してみる
 - 脱水にならないようにこまめに水分摂取する
 - 1日で何品目の食事がとれたかチェックしてみる
- ※病気を抱えている方は主治医とも相談し、無理をしないようにしましょう。



👉 目標は1日7品目! バランスの良い食事をとりましょう

第44号

いつまでも若々しく
元気な老後を!

にしぼっぼ新聞

令和8年 7月号



『朗らか・ニコニコ教室』

日時:毎月第3金曜日(8・11月を除く)

10:00~11:30

場所:豊四季台近隣センター A会議室
毎月様々なテーマで教室を企画しています!

柏西口地域包括支援センターでは、フレイルチェックを始めフレイル予防のための様々な取り組みを開催、紹介しています。「今は元気だけど、今後に備えて話だけでも聞いておこうかしら」という相談でも歓迎です。お気軽にお問合せください。



『西口包括主催のフレイルチェック』

日時:11月20日(金)

10時~11時40分

場所:豊四季台近隣センター

備考:予約が必須です

様々な測定で自身の身体をチェックします

『フレイル予防応援プログラム』

理学療法士・栄養士・歯科衛生士による個別指導を各2回受けられます。

備考:市の定めた基準に該当する、介護認定を受けていない等の条件があります。

詳しくはお問合せください。

👉 柏西口地域包括支援センター主催の取り組みは**全て無料**で参加できます!

終活講座「最近の「お葬式」と「お墓」のはなし」を開催しました。

満員御礼

5月28日、豊四季台近隣センターにて終活講座を開催しました。「家族が亡くなったらまずどうすれば?」「葬儀屋さんはどうやって選べばいいの?」「費用がどのくらいかかるのか不安」「お墓のことはどうすればいい?」などなど…。心配事はたくさんあるけどいざという時に慌てないようにしておきたい。そんな方のために、現場で働く葬儀社の方をお招きし、多種多様化する最近のお葬式とお墓事情について解説していただきました。



5/27

介護者交流会 & にしぼっぽカフェ 開催しました



今回の交流会は6名中4名が初参加でした。それぞれの悩みや対応についての話が尽きず、「他の介護者の方の話が聞けて良かった」との意見が多く聞かれました。

にしぼっぽカフェには4名が参加され、オレンジフレンズの方々と共通的なゲームやゲーブルゲーム、おしゃべりで盛り上がり、笑顔いっぱいの時間を過ごしました。「こういう時間を忘れるようなことがいいんだよな」と楽しそうに話されていたのが印象的でした。



介護者交流会&にしぼっぽカフェとは…
認知症の方やその介護者、地域住民のかたなど、どなたでも自由に参加できる集いの場です。

柏西口地域包括支援センター主催

みんなのしゃべり場

みんなで一緒に楽しくおしゃべりしましょう!
おひとり様でも、お友達と一緒に♪
お気軽にお越しください。お待ちしております♪

- 場所: 豊四季台地域活動館
- 日程: 次回は 7月15日(水)
- 時間: 午後1時30分~3時30分まで
- 対象: どなたでも歓迎 ●参加費: 無料

お飲み物の提供あります!

お問合せはこちら ☎ 04-7142-8008



たくさんの方にお集まりいただき、自由におしゃべりしていただいております。



これまでの会場の様子は
こちらのQRコードから
イベント日記をご覧ください

