

地域で輝くシニアになろう！

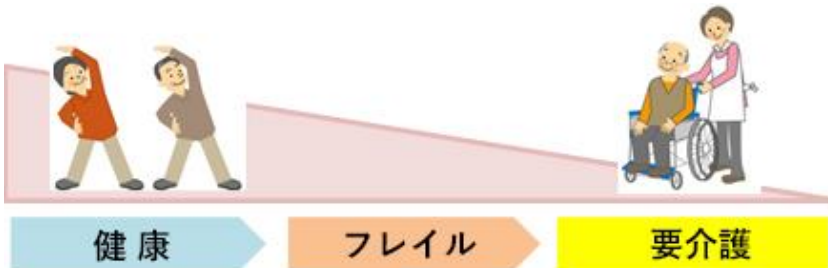
いきいきシニア通信

季刊
2018年
春号

フレイルをご存知ですか？

「フレイル」とは、加齢に伴って、筋力の低下、活動性の低下、認知機能の低下、精神活動の低下など健康障害を起こしやすい虚弱になった状態のことをいいます。

この状態を未然に予防し、あるいは状態を軽減させることは、健康寿命の延伸に大変効果的です。近年、健康寿命をのばすために、フレイル予防が注目されています。



どうしてフレイルになるの？

食欲の低下、運動量の低下、筋力の低下など、加齢による変化がいくつも重なり、転倒しやすくなったり、認知症のきざしなど、さまざまなトラブルや症状が出現し、病気やストレスへの抵抗力がなくなり、自立して元気に過ごす生活機能が低下してきます。

どうすればならずにすむの？

フレイル予防には、食事、運動、社会参加などがポイントとなります。

【食事】

規則正しくバランスの良い食事をとることを心がけましょう。量を減らしても食べる種類は減らさないように。みんなで楽しく食べることも大切です。



詳しくはこちらのパンフレットをご覧ください。
市役所本庁舎、市民センター・公民館などで配布しています。



【運動】

日常生活に運動を！まずは歩く時間を増やすだけでも。



【外出・交流】

家でじっとしているだけでは、刺激も少なく、足腰も弱り、フレイルに陥りやすくなります。自分に合った活動・交流の場を見つけてみましょう。

お問い合わせ先：

藤沢市 地域包括ケアシステム推進室

0466-25-1111 (内線 3285)

第7回地域活動見本市

は2月10日(土)藤沢市市民会館の第2展示集会ホールで開催されました。極しい寒さの中でしたが、今回も沢山の方(420名)にご参加頂きました。地域で輝くシニアになろう!と、活動している21の市民団体が出展し、展示説明だけではなく、参加者に実際に体験していただいた団体もありました。熱心な参加者の方も多く、終了直前まで、会話が途切れることがありませんでした。

