

高齢者の暮らしを応援!

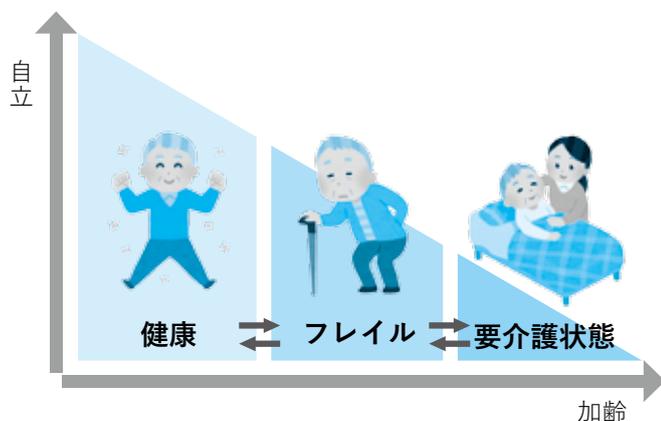
地域包括支援センターだより

岡金屋庁舎 ☎ 32-5102 (直通)
清水行政局 ☎ 25-1269 (直通)

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

「フレイル」を知っていますか?

「フレイル」とは、高齢期の“心身機能が低下した状態”のことです。この状態が続くと介護が必要になる可能性が高くなるといわれています。しかし、生活習慣を見直すことでフレイルの予防・回復につながります。



●フレイルの原因

- ・生活習慣病などの持病の悪化
- ・筋力の低下
- ・栄養不足による「やせ」の状態

●フレイル対策をはじめよう!

- ・かかりつけ医を持ちましょう
- ・定期的に歯科医へ行きましょう
- ・食事は、おかずもしっかり食べましょう
- ・禁煙し、お酒は適量を
- ・適度に歩くなど、毎日 30 分程度の運動を
- ・読書をしたり、趣味や地域の集まりの場に参加したりしましょう
- ・1日1回、できるだけ用事をつくってでかけましょう

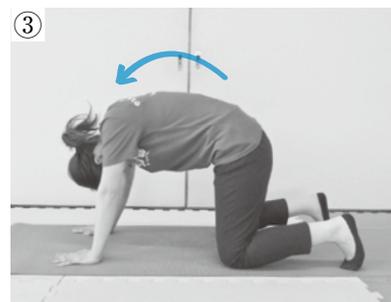
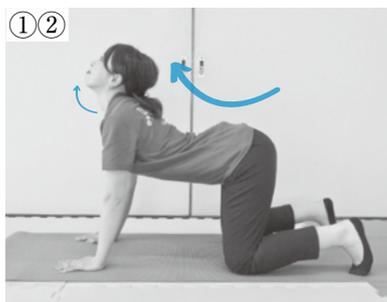
始めよう! 「若返り貯金」

しなやかさ〜ん

毎月1ポーズ紹介します。ぜひチャレンジしてください!

【“猫牛”のポーズ】

- ①四つん這いの姿勢（手は肩幅、膝は腰幅）になり、息を吐きます。
- ②息を吸いながら背中をそらしていきま。喉を伸ばすのを意識しましょう。
- ③息を吐きながら背中を丸めます。吐ききったらお尻を締めましょう。骨盤周りの筋肉が引き締まります。



●効果／背中中の血行の働きを良くします。

●ワンポイントアドバイス／背中をそらし、丸める流れが途切れないように繰り返していくことで血行がよくなります