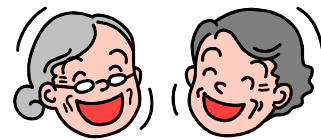


**レクカフェ
ボランティア
募集中！**

フレイルってご存知ですか？

コロナウイルスに負けないからだづくり！



健康な状態

この中間

フレイル⇒虚弱

フレイルに陥ると、将来的に介護が必要な状態に…
しかし、正しい対策で元の状態に戻ることも可能です！



要介護状態

フレイルの要因

社会的な面

- ・閉じこもりがち
- ・社会交流低下

身体的な面

- ・低栄養
- ・転倒
- ・嚥下機能低下
- ・持病の悪化

精神的な面

- ・認知機能低下
- ・意欲や判断力低下
- ・抑うつ

フレイルの基準

【5項目のうち、いくつ当てはまりますか？】

- ①体重が減った …意図せず年間4.5kg以上減少
- ②疲れやすくなった
- ③歩くのが遅くなった …青信号の間に渡り切れない
- ④握力が弱くなった …買い物したものを運ぶのが大変
…ペットボトルのふたが開けにくい
- ⑤外出する機会が減った …週3日以上何をするのも面倒な日がある

- 3つ以上当てはまった方⇒⇒フレイル状態
- 1または2つ当てはまった方⇒フレイルの前段階

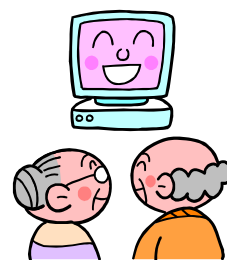
フレイルの予防と回復

◎運動 /ウォーキングや筋肉トレーニング

◎食事 /筋肉のもととなる「タンパク質」を摂取し、バランスの良い食事を！

◎外出の機会を増やす/運動にもつながり、認知症予防にも

※糖尿病や高血圧他、持病がある方はまずそれらのコントロールが重要



運動&外出には…

介護予防事業としてセンターでは…

「いきいき百歳体操」を開催しています！

毎月1～4週 火曜日・金曜日

①10:00～11:00

②11:00～12:00

③15:15～16:15

当日受付



主な動物性たんぱく質

・乳類 ・卵 ・肉類 ・魚介類

主な植物性たんぱく質

・大豆 ・納豆 豆腐 ・ごはん
・パン類 ・麺類 ・野菜類



介護予防の新キーワード「フレイル」。
2025年には、4人に1人が75歳以上
という、超高齢化社会に突入します。
自分の健康と老後は、自分で守る時代。
今できることを、今からがんばりましょう。

参考資料/大阪市住吉区保健福祉センター

新新メンバーでがんばります

5月から着任しました 森 友美です。
どうぞよろしくお願いします。



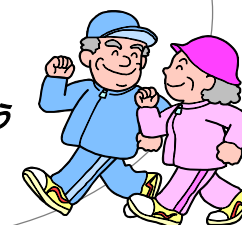
森 友美 川本俊一郎
奥田由佳子 廣川倫子

2枚の集合写真には「ちがう」ところが5つ！
わかりますか？答えは編集後記をご覧ください。



老人クラブに入ろう！

- 趣味で集まろう
- 地域に貢献しよう
- 見守り合おう
- 絆を深めよう
- ボランティアで集まろう
- 健康づくりで集まろう



お問合せは
住吉区老人クラブ連合会事務局
電話 06-6694-1416

事務所の窓から 職員のつぶやき Vol.43

「ちょっとしたことから、」

お電話をかけていただいた方は、もうお気づきだと思いますが「ありがとうございます。住吉区老人福祉センターです。」と電話の対応をするようにしています。

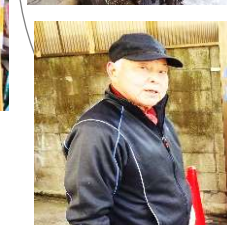
ちょっとしたことですが、ありがたいの気持ちをまず言葉からと思い、始めました。いろいろなことで新しい風を入れていきたいと思っています。開館しましたら、あれ？前と違うなと気づいてもらえることを、増やしていきたいと思っています。

ありがとうございます。 川本

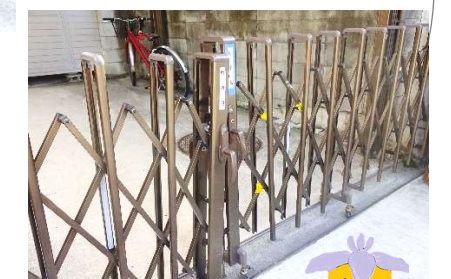
ありがとうございました



駐車場のゲートが破損して
長らく…利用者の小寺倬巳さん
が見事に修理。開閉がスムーズ
になりました。感謝です！



何でも言うてや！



編集後記

休館中も事務や区役所のコロナ緊急貸付金窓口応援など、なかなか職員が揃わなかった。5月初めになり新メンバー全員が顔を合わせ職員会議に臨めた。挨拶や清掃、電話対応等初心に戻り一つ一つ確認した。ハウレンソウ(報告・連絡・相談)と、ありがたいを忘れずに。「利用者さんが「センターに来て良かった」そう思っただけの事を、まず一番に！」川本新館長の言葉を胸に刻んだ。 奥田

住吉区老人福祉センターだより 2020/6月号