

みみよりだより

23
号

こんにちは!この街支え隊です。

「このまま住み慣れた地域で暮らしたい」との思いが実現できるよう、

“この街を支えたい”そんな思いで集まったメンバーが活動しています。

日常生活での不安や心配ごとなど、まずはご相談ください。

《第2ほんわかセンター》

丹下・杉野・廣井・堤・枡谷・林田

連絡先:0721-25-8205

《在宅介護支援センター》

柳生苑:木村

連絡先:0721-34-8616

錦織荘:西尾

連絡先:0721-25-6528

春の家:古川

連絡先:0721-33-2940

メンバー紹介

各機関が連携し、
様々な相談を
お受けしています。

《コミュニティーソーシャルワーカー》

総合福祉会館:岡野

連絡先:0721-25-8200

困った時には
お電話を!!



《今回のみみより情報》

高齢期を元気に過ごすために



高齢期を元気に過ごすために

今回は『高齢期を元気に過ごすために』をテーマに気を付けたいポイントの紹介をします。

○3つの予防

- ①サルコペニアの予防
- ②ロコモティブシンドロームの予防
- ③フレイルの予防

高年期の筋肉が減少していく現象

【目安】

握力が男性で 28 kg未満

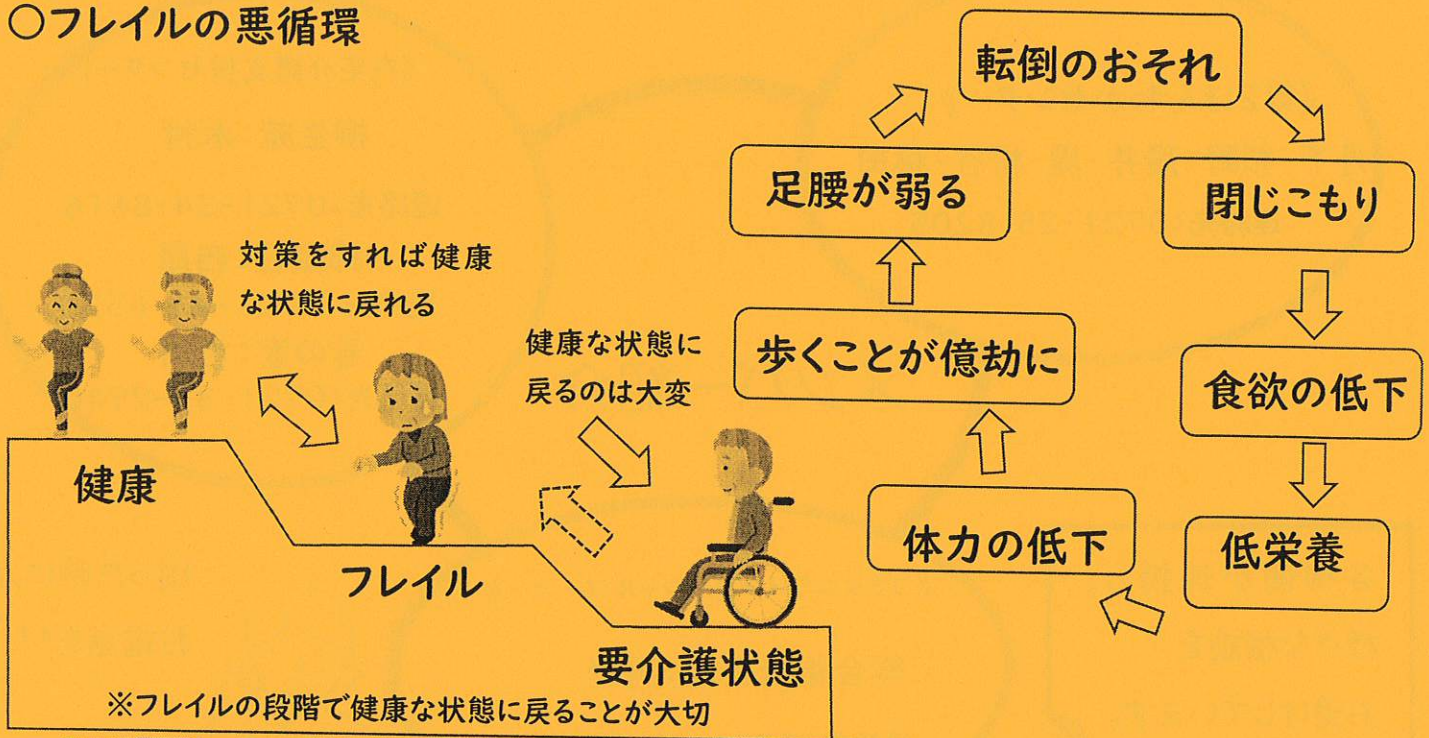
女性で 18 kg未満

歩行速度が 1.0m/秒未満 など

運動器の障害による、立つ、座るなどの移動機能が低下した状態
サルコペニアもロコモの要因のひとつ

身体や心の働きや社会とのつながりが低下した状態
健康な状態と要介護の状態の間の段階で、対策をすることでまた元気な状態に戻ることが出来ます

○フレイルの悪循環



○サルコペニア(筋力の低下)の予防がロコモティブシンドロームやフレイルの予防につながります。

○フレイル悪循環を断つには、しっかり栄養を摂って運動をすること

・65歳以上で低栄養気味の方は6人に1人

・やせ状態のある人のうち、約3割の方は食習慣に問題が無いと考えている

・高齢期の体重の減少は、筋力の低下と考えること