

介護状態に近づくとフレイルを防ぐ

外出するこじで心身を健康に

健康寿命を伸ばすには、人と交流が大切と言われています。しかし、コロナ禍では人と人の交流が制限され、特に感染症に注意が必要な高齢者は自宅に閉じこもりがちになりました。

新型コロナウイルス感染症が5類に移行した5月以降、再び各地域ではさまざまな行事や交流会が開催されています。この機会に、交流と健康の関係について考えてみましょう。

健康と要介護状態の間  
フレイルを予防しよう

健康な状態と介護が必要な状態の間のことを「フレイル(心身の虚弱)」と言います。

自宅で長く一人で過ごしていると心身機能が衰え、フレイルの状態になります。フレイルになると立ち上がりや歩行が困難になり、認知機能も衰え要介護の状態に近づいてしまいます。フレイルを予防するためのひとつとして、外出の機会を増やすことはとても大切です。

地域の行事に参加して  
外出の機会を増やそう

外出の目的は何でもかまいません。ちょっとした買い物や用事など、1日1回以上家から外に出ることを心掛けましょう。特に地域の行事や交流会に参加することは、その場に出掛けていくこと(移動機能の維持)と、人に会い話をすること(閉じこ



「やすみっこ」で体操に参加する平船自治会の皆さん



フレイル予防を学ぶ城内小路と下町の福祉大学

気軽に参加できる通いの場

- ▶シルリハ体操の日 (毎月第1・3火曜日)  
 閩地域包括支援センター ☎65-8982
- ▶いきいきスポーツ大学 (毎週木曜日)  
 閩町スポーツ協会 ☎66-3607
- ▶うたごえ喫茶 (毎月第1木曜日)  
 閩社会福祉協議会 ☎67-7161
- ▶やすみっこ  
 閩各自治会

もりの防止、認知機能の維持)の両面で効果があります。交流が苦手だったり、つい「家でテレビを見ている方が良い」と思ってしまう人も、心身機能を保つために積極的に外出の機会を作ります。



ハッピーハロウィン!  
小屋瀬保育園児が施設を訪問

10月31日、小屋瀬保育園の園児10人が、ハロウィンの衣装をしてグループホームなごやかを訪問しました。子どもたちは元気いっぱいダンス「マツケンサンバ」を披露。施設のおじいちゃんおばあちゃんは笑顔で拍手を送り、子どもたちにお菓子をプレゼントしてくれました。

高齢者の健康づくりをサポート

シルリハ体操3級指導者に新たに4人

地域包括支援センターでは、介護予防の取り組みとしてシルバリーハビリ体操を推進しています。

今年度は初の試みとしてシルリハ体操3級指導者養成講座を町内で開講。受講生4人が新たに3級指導者として県知事の認定を受けました。3級指導者となった元村トモさん(元木)は「自分のためになればと思って受講したが、資格を得たのでこれからは皆さんと一緒に健康づくりに取り組んでいきたい」と話していました。

町では毎月第1、第3火曜日を「シルリハ体操の日」とし、高齢者福祉センターで教室を開催しています。また、指導者は地域やグループの要請を受けて町内どこにでも指導に行きますのでご相談ください。閩地域包括支援センター ☎65-8992



- ▶前列左から、新たに3級指導者となった中田清紀さん(平船)、森久雄さん(四日市)、元村トモさん(元木)、福田信博さん(四日市)
- ▶後列左から、養成講座の講師を務めた1級指導者の阿部実さん(茶屋場)、福田千夜子さん(四日市)、川戸洋子さん(星野)、下村美和子さん(浦子内)

ひきこもり者の家族のための

ほんわか家族教室を開催します

社会参加できずに自宅にひきこもっている思春期、青年期の人の家族を対象に家族教室を開催します。ひきこもりという生きづらさを抱えている人の気持ちや、家族の接し方について学びます。

参加を希望する人は電話でお申し込みください。

- ▶日時  
 12月12日(火) 13時15分～15時30分
- ▶主な内容  
 講話、情報交換、フリートーク  
 (講師:そらをみた会代表 阿部直樹氏)
- ▶場所  
 盛岡市勤労福祉会館(盛岡市紺屋町2-9)  
 閩県央保健所 ☎019-629-6573



ぼくわたし  
虫歯ゼロ

11月15日の幼児歯科健診で虫歯ゼロのお友達です。



谷山翔人くん  
(6歳・野中)



遠藤華芽ちゃん  
(6歳・星野)



佐々木弦くん  
(6歳・小田)



鈴木空生ちゃん  
(3歳・小屋瀬)

インフルエンザ流行中!

インフルエンザが流行しています。手洗いやうがいでの予防を心掛けましょう!

