

# 平和町自治会だより

## 令和3年12月



右上は、ホームページ<http://heiwa.weblog.tc>でQRコードです。

もう今年も12月ですね。

この1年お世話になった人・物に感謝して、整美し、整理・整頓に努めましょう。

### 1, フレイルの進行を予防するために(先の見えない自粛生活)

フレイルとは、「健康」と「要介護状態」の中間点です。

#### ☆動かない時間を減らしましょう

○自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- ・座っている時間を減らしましょう！
- ・筋肉を維持しましょう！関節も固くならないように気をつけて
- ・日の当たるところで散歩くらいの運動を心かけましょう！

○しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- ・こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう。

#### ☆お口を健康に保ちましょう

○しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- ・毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
- ・お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

#### ☆家族や友人との支え合いが大切です。

- ・孤独を防ぐ！近くにいる者同士や電話などを利用した交流を
- ・買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを

### 高齢の「両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

2020 一般社団法人日本老年医学会 チラシより

下記に3個以上チェックが入ると注意が必要です。

1	体重減少	6ヶ月で、2～3キロ以上体重が減少した。	<input type="checkbox"/>
2	倦怠感	(ここ2週間)わけもなく疲れた感じがする。	<input type="checkbox"/>
3	活動量	ウォーキング等の運動を週に1回以上していない。	<input type="checkbox"/>
4	握力	握力が弱くなった。(例:ペットボトルのふたが開けにくくなった)	<input type="checkbox"/>
5	通常歩行速度	以前に比べて歩く速度が遅くなってきた。	<input type="checkbox"/>

### 2, 12月のピースサロン

12月7日	歯つらつ	12月21日	誕生会
12月14日	体位測定		カラオケ

☆「歯つらつ」とは、いつまでもおいしく食べるために、

お口の健康や肺炎予防の方法を紹介します。

☆「体位測定」とは、参加者の皆様の健康維持増進に活用していただきたく、

三原台病院の方をお願いしています。