



# ほうかつだより

回覧

## 自粛生活でも、毎日楽しく！！

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長引き、高齢の方が身体を動かす機会が少なくなることで、健康への影響（フレイル）が危惧されています。

これから先も元気に過ごしていくためには、日常生活で心身の機能低下のサイン（フレイル）に早めに気づき、改善していく心がけが大切です。

### 「フレイル」ってどんな状態？

予備能力  
心身の機能



健康



フレイル(虚弱)



要介護

フレイルのサイン

- 動くのが億劫になる
- 外出する意欲がなくなる など

### フレイル予防のために！

#### フレイル予防

- ①運動 ②食事 ③歯と口の健康
- ④認知症予防 ⑤社会参加

人との交流は健康に良い影響を与えます。自粛生活の中でも、地域の団体活動の場に参加することがフレイル予防になります。

この段階なら健康状態に戻ることが十分可能

健康な状態に戻ることが難しくなる

## 地域の団体で元気リハを活用しませんか？

元気リハとは、地域の団体活動の場に、リハビリテーション専門職（理学療法士・作業療法士）を派遣し、皆さんが活動しやすいように運動や体力測定の方法などを知ってもらい、活気のある団体活動を応援する事業です。

### こんな悩みありませんか？



久しぶりに皆と集まるけど、やり方を忘れた

以前みたいに団体活動ができなくなってきた



活動方法を教えます



講師派遣

元気リハで活気のある団体活動にしましょう！！



※元気リハの利用にあたって、感染防止の留意事項を守る必要があります。詳細は、お近くの包括支援センターにご相談ください。

地域包括支援センターは、地域の皆様や関係機関との協働による高齢者の支援や専門的な地域課題を解決するためのネットワークづくりを目指しています。

次回、9月号では『認知症に関するお知らせ』についてお伝えします。