



予 防

「フレイル」ってご存知ですか？

みなさんは『フレイル』という言葉を知っていますか？

『フレイル』とは、**健常から要介護へと移行する中間の段階**の事です。
「Frailty (虚弱)」が語源となっています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、
疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい
衰え全般を指しています。



フレイルの主な原因

- ・動くことが少なくなる・社会的に交流する機会が減る・収入が減る・筋力の低下・認知機能の低下
- ・孤独になる・元気が湧かなくなる・身体機能の低下 などがあげられます。

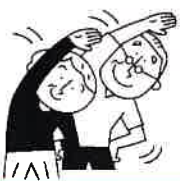
**普段の生活で、わけもなく疲れた感じがする、歩くスピードが遅くなった、
急激な体重減があったなどの場合には要注意です！！**

運動の習慣をつけましょう

コロナ禍で外出が難しいですが、自宅で足踏みをしたり、『テレビ体操』や『ラジオ体操』なども効果的です。

社会参加をしましょう

なかなか外出できない状況ですが、できる限り周囲との関わりを持ち続けましょう！！



フレイル予防のために、できること！



食事をしっかりととりましょう

高齢者になると食が細くなりがちです。
食材に偏りがないように心掛けましょう！！

病気の対策をしっかりと

持病がある方は、かかりつけ医への定期受診
を欠かさないでください。

歯のケアをしっかりと

美味しく食事をするにはまず歯から！！
定期的な歯科受診もおススメです！！

「フレイルになってしまうかも」と感じたら、早い段階
から対策を行うことが重要です。不安なことがあれば、
高齢者相談支援センター常呂にご相談ください。

お知らせ (事業予定)

○介護者交流事業

※新型コロナウイルスに関する地域情勢等により中止となる場合があります。

とき：3月11日(木) 午後1時30分～

場所：常呂町公民館

○いこい茶房

とき：3月17日(木) 午後1時30分～

場所：老人いこいの家

○オレンジカフェところ・介護者交流会

とき：3月24日(木) 午後1時30分～

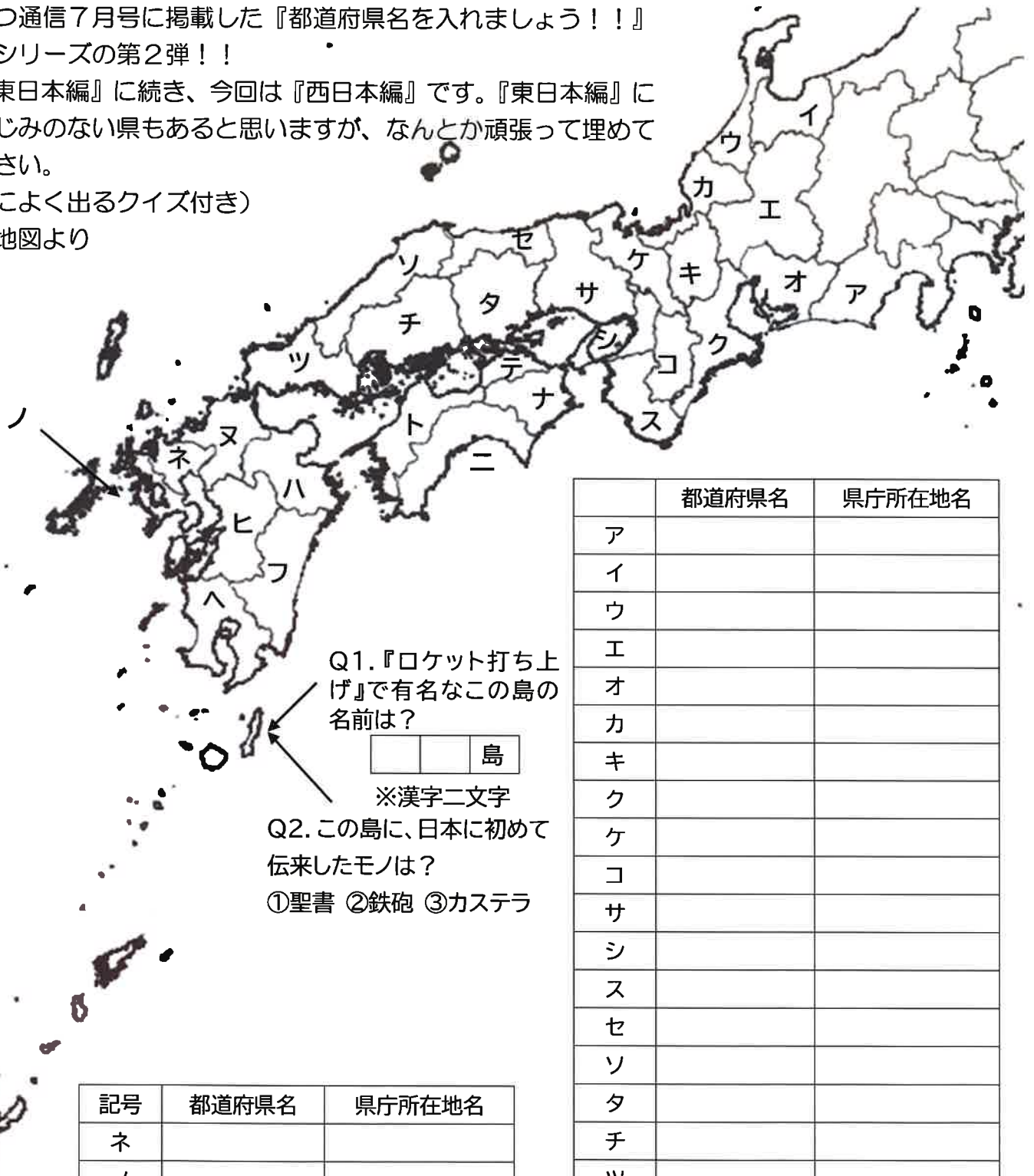
場所：老人いこいの家

ほかつ通信7月号に掲載した『都道府県名を入れましょう！！』
に続いてシリーズの第2弾！！

前回の『東日本編』に続き、今回は『西日本編』です。『東日本編』に
比べてなじみのない県もあると思いますが、なんとか頑張って埋めて
みてください。

(テストによく出るクイズ付き)

※地理院地図より



	都道府県名	県庁所在地名
ア		
イ		
ウ		
エ		
オ		
カ		
キ		
ク		
ケ		
コ		
サ		
シ		
ス		
セ		
ソ		
タ		
チ		
ツ		
テ		
ト		
ナ		
ニ		
ヌ		

記号	都道府県名	県庁所在地名
ネ		
ノ		
ハ		
ヒ		
フ		
ヘ		
ホ		