

フレイルをご存知ですか？

「フレイル」とは、健康な状態と要介護の間を差し、簡単に言うと「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」の事です。

要支援・要介護の前段階である「フレイル」は、単なる身体的な衰えだけではなく、精神的虚弱や生活性低下なども生じる事が特徴です。改善をせずにそのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性が高く、早期発見と適切な予防・改善をしていく事が大切になります。「フレイル」は、大きく3つの要素①身体的な衰え(筋力や口腔機能の低下)②心理・精神的な衰え(認知機能の下)③社会性の衰え(人や社会とのつながりが減っていく事)で構成されます。

「フレイル」は、早期発見できれば、生活習慣を改善する事で回復する事も十分可能といわれています。「フレイル」になる前の予防や 初期段階で気づいて生活改善していく事が大切です。「栄養」バランス良く3食食べる、「運動」ウォーキングなどの有酸素運動「社会参加」女子会や趣味を楽しむ機会作りの「健康長寿の3本柱」を毎日心掛けて、生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。福岡市の総人口の約22%が65歳以上になるそうです。福岡市の取り組みとして、「フレイル予防教室」などもありますので、興味がある方はお問い合わせさせていただいてはいかがでしょうか。いつまでも、食べたい物が食べられ、行きたい所に行ける人生を送りたいですね。



介護支援専門員 佐藤



令和5年 7月号

社会福祉法人 晃和会
〒813-0043
福岡市東区名島3丁目52番5号
TEL 092-673-1800
FAX 092-673-2626

外出レクリエーション活動第2回目

今回は歴史ある香椎宮へ行ってきました。西暦200年にこの地で崩御した仲哀天皇を祀ったのが始まりとされる由緒ある神社。境内には約2000株もの花菖蒲が植えられている菖蒲池があり、ご利用者様と鑑賞し素敵な時間を過ごしました。見頃の菖蒲に皆さま、ウツリ(*^^*)毎年行われていた『扇としょうぶ祭り』では菖蒲池の周りに露店が並び演芸舞台もあり夜にはライトアップされた美しい花の姿を鑑賞出来たそうです。コロナ禍で中止となっていました。再開が待ち遠しいですね。では第3回目はどちらを訪れるか・・・お楽しみに！



7月は飾り山見

行ってききました★



7月3日、4日と川端商店街まで飾り山を見に行きました。雨予報で心配していましたが晴れ間ものぞき、決行することができました！

ショートステイ

蝉しぐれの降りそそぐ夏の盛りとなりました。
今日もそんな暑さを吹っ飛ばすかのようにショートステイは元気です★

さて、季節は夏真っ盛りということで思い出すのは夏のイベントの数々…
ショートステイでも利用者様の数だけ思い出も様々
夏のイベント代表格でアンケートを実施しました！

①夏まつり ②花火 ③ラジオ体操 ④高校野球(甲子園) ⑤スイカ

本当は〇票と集計したかったのですが、逆に簾や蚊帳、ビールに枝豆
ウチワ、盆踊りにヒマワリの花…とたくさん出てきました。

たくさんの思い出話も飛び出し、皆さま気分は懐かしいアノ頃のような感じでした(*^^)

ショートステイ 櫻井

