

平成 28 年 6 月 9 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

この地方もいよいよ梅雨入りとなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。この時期は朝夕と日中とで寒暖の差が大きく、体調を崩しやすい時期です。十分注意してお過ごしください。



## 予防しよう！「フレイル」と「サルコペニア」

**フレイル**とは・・・老化に伴い筋力や活動が低下している状態を言います。健常と要介護の中間的な状態で、要介護に移行するリスクが高い一方、適切なケアによって健常な状態へと戻ることが可能だといわれています。

**サルコペニア**とは・・・加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能の低下を言います。加齢以外にも、エネルギーやタンパク質などの摂取不足、身体活動量の減少、疾患などが原因になります。



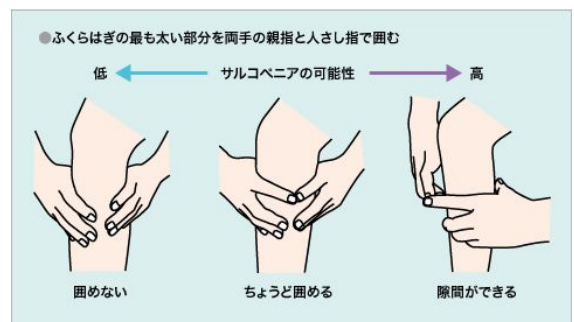
### フレイルチェック

※3つ以上該当でフレイル、1～2つで予備軍です。

- 6ヶ月間で2～3kgの体重減少がありましたか。
- 以前と比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。
- ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。
- 5分前のことが思い出せますか。
- (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。

### サルコペニアチェック

指輪っかテスト



(飯島准教授提供資料より)

### フレイル・サルコペニアの予防

フレイル・サルコペニアに該当する高齢者において、筋肉を大きくする(減らさない)ことは、非常に重要です。そのために特に有用とされているのが運動と栄養です。

**食事**・・・たんぱく質やビタミンDが特に大切です。タンパク質は肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に、ビタミンDはさけ・さんま・ぶり・しめじなどに多く含まれています。

**運動**・・・ストレッチやウォーキング、その場で足踏み運動なども効果的です。なかなか運動は大変・・・という方は、普段の生活の中で少しでも意識して動くといいでしょう。





## 平成 28 年度 7 月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。

男性の方も是非ご参加ください！！ お待ちしております。

- ☆ 開催日：平成 28 年 7 月 8 日(金) 頭の体操
- 15 日(金) 栄養教室
- 22 日(金) 太極拳



☆ 時間：午後 1 時 30 分 ~ 2 時 30 分

☆ 場所：ルーエハイム 2 階 相談室

☆ 参加費：無料

☆ 対象者：概ね 65 歳以上の方、介護予防に関心のある方



※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。  
自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

☎ 059-372-3811

担当：安田・浅岡・大西

★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担当 安田・浅岡・大西

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております