

～藤井寺に住んでよかった！いくつになってもいきいき笑顔で過ごせる情報をお届けします～



これから専門職のサポートを受けながら自分に合った定期的な運動を続けて、いきいき元気を目指します！



教わった体操は朝晩15回を2セット。これなら毎日続けられそうです。

榎谷さんは、散歩をするなど身体を動かすことを意識して生活していましたが、フラツキを感じて転倒が怖くなり、積極的に動けなくなると、ますます体力が落ちるといって、悪循環になっていました。専門職が自宅に訪問し、お身体の様子や生活状況を聞き取り、榎谷さんに合った運動の提案を行いました。

「訪問の様子」



「最近生活が不活発になってしまって、何とかしたい」と、今回初めて「いきいき笑顔応援プロジェクト」による訪問事業を利用してみることに。小山西にお住まいの榎谷さん取材しました。

「元気でいたい」

榎谷治静(89歳)

戦前、戦中、戦後と生きてきて、七月二十八日で満九十歳になりました。喜怒哀楽がいっぱい詰まっている人生ですが、最近特に足や腰、気力の衰えを感じるようになり、いよいよ笑顔応援プロジェクトの理学療法士さんや包括支援センターの職員さんから定期的な運動を勧められ、挑戦してみることになりました。今後は、教わった体操を家で頑張りながら、デイサービスでも週1回運動を指導してもらうことになりました。効果はともかく、生かされている余生は快適に過ごせればと思います。



担当の包括支援センター職員と理学療法士と一緒にポーズ！体力を回復させて、半年後には趣味のカメラでたくさん写真を撮りに行くぞ！



今興味のあるものは、「けん玉」とのこと。けん玉は、目で見た情報に合わせて体を動かす能力や、力加減の調整力も鍛えられます。早速買いに行きましょう！

行政からの情報コーナー

フレイルを予防するために！『いきいき笑顔応援プロジェクト』

介護の認定の有無や、介護サービスの内容に関わらず、市の事業として専門職が訪問し一人ひとりの状態に合った助言を行うことができます。

対象 概ね65歳以上で体の不安や困りごとのある方

費用 無料

訪問時間 1時間程度

訪問する職種 理学療法士または作業療法士または管理栄養士

申込方法 申込書を市へ提出

気になる方はぜひご活用ください。



- ① 6か月間で2〜3kg以上体重が減った
 - ② 以前に比べて歩く速度が遅くなった
 - ③ ウォーキング等の運動を週1回以上していない
 - ④ 5分前のことが思い出せない
 - ⑤ (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
- 3つ以上あてはまるとフレイル、1〜2つでも要注意です！些細なことでも、専門職に相談して改善させましょう。



いきいき☆コラム

担当 管理栄養士

元気な状態と要介護状態のあいだの、体力が低下した状態をフレイルといいます。「歯の調子が悪くて食事量が減った」、「膝が痛くてあまり動けず、お腹が空かないので食事量が減った」など、フレイルとなってしまうきっかけは様々です。食事量が減って体力が低下すると、体重が減る→筋肉量が減る→動きにくくなる→出掛けなくなる…など、次々と悪循環を起こします。また、活動量が減ると生活習慣病が悪化し血管が硬くなり、脳血管疾患の危険性も高まります。