

今月の
テーマ

住み慣れた地域で暮らし続けるために その⑤

夏は熱中症に注意が必要ですが、暑さによって外出を控えることで起こる「夏のフレイル」にも要注意です。体がだるい、疲れやすい、ペットボトルのふたが開けられないなど、ただの夏バテかと思ってい

たら、実は「夏のフレイル」かもしれません。

**夏のフレイルに
注意しましょう!**

【フレイルとは?】

加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の「虚弱」な状態のこと。暑さで外出の機会が減ることで、あらゆる世代で「夏のフレイル」になる危険性が高まっています。

※3つ以上該当はフレイル
1~2つ該当はフレイル予備軍

【☑ フレイルチェックリスト】

- ☐ 体重減少…6か月で2kg以上の体重減少
- ☐ 疲労感…わけもなく疲れた感じがする
体がだるい
- ☐ 筋力低下…ペットボトルのふたが開けられない
- ☐ 歩行速度…信号が青の間に横断歩道を渡れない
- ☐ 活動量の減少…①軽い体操 ②定期的な運動
どちらも週に1回もしていない

【夏のフレイル予防策】

- ①涼しい時間に運動する
散歩など屋外の運動は、朝夕など比較的涼しい時間帯に行う。
- ②涼しい場所で運動する
屋内で冷房を使用し、簡単なストレッチやラジオ体操、スクワット運動などの筋力トレーニングを行う。
- ③バランスの取れた食事をする
特にタンパク質を意識して取り入れることが大切。夏が旬の枝豆、納豆、調理方法が豊富な卵、魚が原料の魚肉ソーセージなどもおすすめ。
食欲がない時は、消化の良いたんぱく質(卵、肉、魚、牛乳など)とビタミン(野菜や果物)、ミネラル(牛乳や海藻)といった食事を意識する。
- ④人とのつながりを保つ
自宅で過ごす時間が長くなると、人との交流も減り孤立しやすくなるため、涼しい時間や涼しい場所を選んで交流する。直接会うことが難しい場合は、電話などでやり取りする。



Information インフォメーション



女川町社会福祉協議会ホームページからお入りください。

女川町地域包括支援センター
☎53-2272
(地域福祉センター1階、
地域医療センター向かい)

このまちで元気に暮らす



8月のいきいきサロン

※マスクの着用をお願いします。

午後の部(1時30分~3時30分)

行政区	実施日	担当
旭が丘	24日(月)	健生

半島部いきいきサロン 担当 ばんぶきん

行政区	実施日
尾浦	26日(水) 午前9時30分~

※北浦地区は、送迎がありますので、他地区会場への参加もできます。

もの忘れよろず相談所

ほっとカフェにお立ち寄りください!

日時 8月19日(水)
午後1時30分~午後3時30分
場所 女川町地域福祉センター内
多目的室
参加費 100円(お茶代)
内容 楽しく脳トレ、交流 など
※初めて参加する方は事前にご連絡ください。

オーラルフレイルにも 気をつけましょう!

オーラルフレイルとは、「むせ」や「食べこぼし」、「滑舌の低下」など、口の機能の軽い衰えがいくつか重なった状態のこと。

【オーラルフレイルを放置すると…】

噛む・飲み込む力が低下し、
食事内容が偏り、栄養不足になる

体力や筋力が落ち、外出・運動の機会が減少

さらに身体能力が低下し、要介護状態に

口腔機能の衰えを感じたら、早めの対策が大切です。身体状態だけではなく、口の機能もチェックしてみましょう。

高齢者のための総合相談窓口です。住み慣れた地域での暮らしを継続できるよう、社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師の資格をもつ職員が、介護、介護予防、権利擁護、介護認定、認知症、その他ご心配なことなど、ご相談に応じます。