



江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第123号
令和4年3月1日

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

地域の皆様と安心して普通の対話ができるようになることを祈るしかない日々です。くれぐれもお体には十分気を付けてください。



フレイル(虚弱) 予防で健康を守ろう!

コロナ禍の今は感染拡大を防止することが大事ではありますが、家の中で動かない生活が長く続くと、身体や頭の動きが低下したり、歩くことや身の回りの事など生活動作が行いにくくなって、フレイル(虚弱)が進んでいきます。身体のみならず、心のフレイル、そして社会的なフレイルもあいまってフレイルサイクルが回っていきます。この連鎖を断ち切ることが大事です。

フレイル予防の3つの柱



① 「栄養(食・口腔機能)」

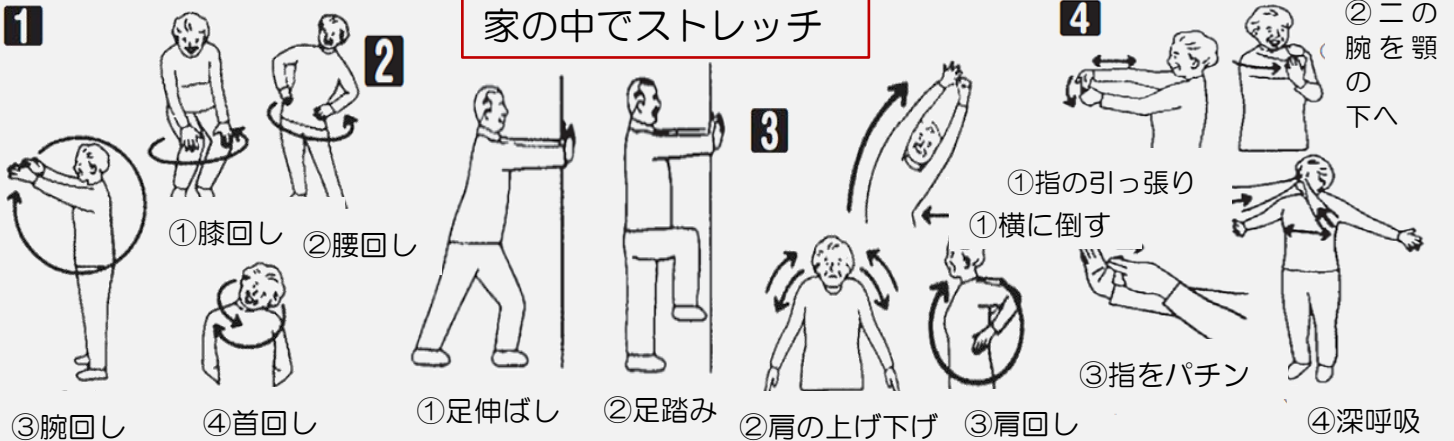
栄養バランスのとれた食事をする。(難しければ色どりよい食事を意識する)

② 「身体活動(運動)」

規則正しい生活、家の中でストレッチや体を使って窓や床を掃除する。散歩する。

③ 「社会参加(仕事・余暇活動・ボランティア)」

電話でお友達と話したり、読書や工作、園芸、裁縫、パズル、トランプなどを行う。



●新メンバー紹介

大島 雅文「高齢社会の現在、一人暮らしの方々の一助になれば幸いです」



●皆様へのお知らせです

3月の「地域のお茶の間」、「男のいこい」は、コロナウイルス感染症予防のため、中止します。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。



江戸川みまもり隊事務所

江戸川区江戸川 1-11-3 (社会福祉法人 江東園となり)
介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

<連絡先>
代表 伊久美 明