



# 真寿園つうしん



令和2年7月号

テレビの天気予報で朝は晴れマークだったものが夜は雨マークになっているのを見ると、やはり梅雨だなと感じます。気温が30度を超える日が続いたかと思えば、涼しくて長袖が欲しくなる日もある今日この頃ですが、皆さんはお元気にお過ごしでしょうか。梅雨が明けると、また暑い夏がやってきます。熱中症や夏風邪に気を付けて、今月も元気に過ごしていきましょう!!

## 特別養護老人ホーム



6月18日(木)に真寿園では毎年恒例の大運動会を開催しました。紅組と白組に分かれて、準備体操で身体をほぐした後、真寿園オリジナル玉入れと綱引き、応援団長の太鼓の音に合わせて応援合戦、大玉送りを行ないました。「がんばれ～」という声援を受けながら、皆さん一生懸命頑張りました。「疲れたけど身体を動かして楽しかった」「子供の頃に戻ったようだよ」と言う声も聞かれました。また、来年もお楽しみに



玉を背中のカゴに入れてね



皆さん、一緒にフレ〜フレ〜!!



大玉を落とさないようにね

# リハビリテーション

真寿園デイサービスで勤務する機能訓練士の小林と藤原です。  
いきなりですが「フレイル」という言葉を聞いたことありますか？



フレイルとは…「虚弱」・「要介護状態に至る手前」の状態を言います。



健康



フレイル予備軍



フレイル(虚弱)



要介護状態

「新型コロナウイルス」の世界的な流行で、外出を自粛していた方も多かったと思います。  
自宅で過ごす時間が長くなることで、「筋力の低下」、「認知機能の低下・うつ状態」、「人との  
かかわりの減少」により「フレイル」が進行しやすくなります。

例えば…

- ・筋力が減少して転びやすくなる
  - ・骨量が低下して骨折しやすくなる
  - ・刺激が少なくなり物忘れがすすむ
  - ・栄養状態が悪くなる
- など日常生活に支障が出ることも考えられます。

## フレイルの判断基準

- 1年間で4.5キロ～5キロ痩せた
- 何をしても面倒くさい日が週に3日～4日ある
- 歩く速さが遅くなった
- 握力が弱くなる
- 外出が減り、体を動かす機会が減少した

3項目当てはまれば「フレイル予備軍」  
5項目すべて当てはまれば「フレイル」と判断されます。

## 自宅でも簡単にフレイルを予防しよう！

食事のバランスを見直しましょう！～筋肉の元となるタンパク質を多く摂りましょう～  
適度な運動をしましょう！～1日5000歩程度のウォーキングがおすすめです～  
社会参加の機会を増やしましょう！  
～デイサービスや地域の集会等に出席するのもおすすめです～

真寿園・寿デイサービスでは、集団体操やレクレーション、専門職によるリハビリを実施しています。皆さんで無理なく楽しみながらフレイルを予防しましょう(・\_・)ノ