

いきいきプラザ

いきプラ通信

第51号
発行日 令和3年11月1日

発行元

社会福祉法人 多摩養育園 いきいきプラザ（介護予防推進センター）

府中市分梅町1-31 Tel 042-330-2010 Fax 042-330-2016 <http://www.fcksc.org/>

朝晩冷え込む日々が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？いきいきプラザでは毎日介護予防事業を行っています。寒さに負けずに一緒に楽しく介護予防に取り組みましょう！

知ろう！やろう！つながろう！フレイル予防！



介護予防強化月間

令和3年11月1日（月）～11月30日（火）



11月は介護予防強化月間です！！いきいきプラザ公式YouTubeチャンネルでは、運動や栄養、口腔、認知症予防講座、強化月間限定の講座を実施します！

今年のテーマは“知ろう！やろう！つながろう！フレイル予防！”をいきプラ職員と一緒にぜひ楽しんで取り組んでみませんか♪

詳細はパンフレットをご覧ください。

今年のテーマは「フレイル予防」

フレイル予防の3か条

1. バランスよく食べる



まんべんなく
色々な食材を食べよう！

2. 身体を動かす、家事をする



足腰きたえて、元気に長生き！

3. 交流、ボランティア



自分の元気を誰かのために！

いきいきプラザ
ホームページ



いきいきプラザ
公式YouTube



いきいきプラザ
公式LINE



元気一歩!!からっぽ体操
イメージキャラクター
ひびこ

フレイルとは？

フレイルとは2014年に日本老年医学学会が命名した生活機能に支障がでる前段階で加齢に伴い心身の活力が低下した状態のことです。

フレイル測定（J-CHS）で自分の状態を確認することができます。

やってみましょう！！



フレイル測定（J-CHS）

評価項目	質問・測定内容	回答・測定結果	
力の強さ	握力測定	男性 28kg以上 女性 18kg以上	男性 28kg未満 女性 18kg未満
活動量	軽い運動・体操（農作業も含む）を1週間に何日くらいしていますか	()日	いずれもしていない
	定期的な運動・スポーツを、1週間に何日くらいしていますか	()日	
歩行速度	通常歩行速度	1.0m/秒 以上	1.0m/秒 未満
活力	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	いいえ	はい
体重減少	6か月間で2kg以上（意図しない）体重減少がありましたか	いいえ	はい

全5項目中
 3～5項目該当…**フレイル**
 1～2項目該当…**プレフレイル**
 該当項目なし …健康



セルフチェックしてみよう！

筋肉は40～50歳頃から加齢変化をきたし筋肉量減少や筋力低下を生じるとされています。筋肉量の計測方法にはいくつかの方法がありますが、測定装置がない場合でも簡単なテストで筋肉量をおおまかに測ることが出来ます。それが「指輪っかテスト」です。

自身の両手の親指と人差し指で輪っかを作って「利き足ではない方の足」のふくらはぎの最も膨らんだ部位を囲み、判定します。

指輪っかテスト



高齢期になると筋肉を作るよりも分解する働きが強くなることが知られています。何もしていないと筋肉の量が減ったり、筋力が低下してフレイル状態に陥りやすくなります。予防・改善には「たんぱく質摂取」と「運動」が大切です！



『教室案内チラシ』をご覧ください！

教室案内チラシについて

教室内容や申込み方法、教室説明会などが掲載されております。いきいきプラザの館内やホームページのほかに市役所高齢者支援課、各地域包括支援センターに設置してあります。



いきプラホームページ

いきいきプラザへ、いきぶらっと。

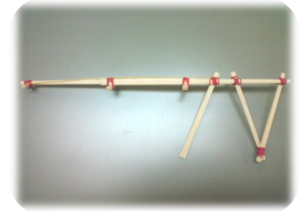
いきぶらカフェ 作品紹介

New!

切り絵



小物づくり



ゴム銃



あみもの



4階交流サロンにて作品の展示も行っていきます♪

いきぶらカフェは元気一番!!ひろめ隊(ボランティア)によるカフェです。作品を作ったり、手話や絵本を楽しむことができます♪

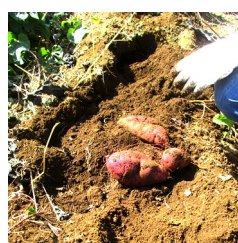
日程や内容の詳細については館内のポスターやホームページをご覧ください！

世代間交流「さつま芋掘り体験」

※来年度も10月ごろを予定しております。広報をご確認ください。

光明高倉保育園から歩いてすぐの「にこにこさつまいもばたけ」にて、芋掘り体験をしました。土に触ることを嫌がる子や、出てきた虫を手に乗せて平気な子どもなど様々でしたが、夢中で掘る子ども達もいました。参加された方からも「昔を思い出す」「元気な子ども達につられて元気になった」などお声をいただきました！

いきいきプラザは光明高倉保育園との複合型施設ということを生かし、世代を超えた交流ができるような事業を行っています。「さつま芋掘り体験」の他にも様々な交流にぜひ参加してみたいかがでしょうか♪ 詳しくは広報をご覧ください。



～近所で気軽に♪ふちゅう体操～

白糸台文化センター、中央文化センター、新町文化センター、是政文化センター、紅葉丘文化センターで行われている「近所で気軽に♪ふちゅう体操」は、簡単な体操と元気一番!!ふちゅう体操の映像を見ながら30分程度行います!

60歳以上の市民の方なら、どなたでも無料でご参加いただけます!ぜひ、お近くの文化センターでやってみましょう♪

～令和3年度 会場・実施日～

【時間】午前11時30分～12時 【参加費】無料 【定員】先着20名(事前予約不要)

	白糸台文化センター 2階 大広間 毎週火曜日 (祝日・イベント等を除く)	中央文化センター 2階 大広間 毎週水曜日 (祝日・イベント等を除く)	新町文化センター 2階 大広間 毎週水曜日 (祝日・イベント等を除く)	是政文化センター 2階 大広間 毎週木曜日 (祝日・イベント等を除く)	紅葉丘文化センター 2階 大広間 毎週金曜日 (祝日・イベント等を除く)
10月	5 12 19 26	6 13 20 27	6 13 20 27	7 14 21 28	1 8 15 22 29
11月	2 9 16	17 24	10 17 24	4 11 18 25	5 12 19 26
12月	7 14 21 28	1 8 15 22	1 8 15 22	2 9 16 23	3 10 17 24
1月	4 11 18 25	12 19 26	5 12 19 26	6 13 20 27	7 14 21 28
2月	1 8 15 22	2 9 16	2 9 16	3 10 17 24	4 18 25
3月	1 8 15 22 29	2 9 16 23 30	2 9 16 23 30	3 10 17 24 31	4 11 18 25

【参加方法】

- ・事前の申込みは必要ありません。
- ・体操ができる服装と水分補給用のお飲物、**高齢者福祉館利用証**を持参し、お時間までに会場にお越しください。

う。さあみんなでレッツ筋トレ♪

フレイルの主な原因にサルコペニアというものがああります。これは加齢によって筋肉量が減少し、身体機能が低下した状態を指します。対策としては骨格筋の形成・維持に必要なタンパク質が必要となり、そのためにはレジスタンス運動(筋肉に抵抗をかける動作を繰り返し行う運動)が有効とされています。つまり、自重トレーニングやマシントレーニングをはじめとする筋力トレーニングのことでです!普段から散歩やウォーキングは行っています!という方は一緒に筋力トレーニングを行う事をお勧めします。筋力トレーニングを行う事でタンパク質の合成が促され、サルコペニアやフレイルの予防・改善へ繋がっていきます。

大前提にフレイル予防は運動だけでなく栄養・口腔・社会参加を総合的にまんべんなく取り組むことが重要です。今回は運動に関して話していきたいと思えます。

健康運動指導士 花木職員の
「フレイル予防に役立つ
ワンポイントアドバイス♪」



編集後記

- ★これから冬本番ですね!皆さんはどのような寒さ対策をして冬を乗り切っていますか?ちなみに私は寒い季節が少し苦手です...
- ★11月は紅葉の時期ですね。私は散歩しながら写真を撮るのが好きなので、コロナ対策をしながら沢山写真を撮りに行こうと思っています!素敵なお紅葉見つけたら職員に教えてください♪
- ★お鍋料理が美味しい季節になりましたね!好きな具は、エノキです♪皆さんのおすすめも教えてください(*´艸`)
- ★寒い時期なるにつれて美味しい食べ物がたくさん出てくると思います。私の場合だとあん肝、白子、真牡蠣が待ち遠しいです♪ブリしゃぶもいいなー。コロナで気分も落ち込みますが食事でテンション上げていきましょう!!