特集 コロナ禍でもできる「自分のフレイル対策」を探してみませんか

新型コロナウイルス感染症による外出自粛により動かない時間が多くなると、心身の衰えが進み「動けなくなる」「気持ちが沈みがちになる」など、フレイル状態に近付いてしまいます。

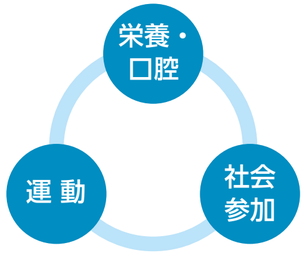
この機会にフレイル対策を考えてみませんか。

問い合わせ
高齢者支援課☎内線3285、FAX(50)8412

フレイル予防に大切な3本柱

フレイルとは、年を取って心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態のことをいいます。

長引くコロナ禍でフレイルに陥らないよう、「運動」「栄養・口腔」「社会参加」の3本柱を意識して対策しましょう。



◆対策を考えてみましょう

運動

☆自宅でテレビやラジオに合わせて身体を動かす
☆人混みを避け、近所の公園・寺や市内の名所などへ散歩する
☆日課の中に体を動かす時間を設ける

栄養・口腔

☆タンパク質を中心にバランスよく食事し、抵抗力をつける
☆いろいろな食材をしっかり噛(か)んで食べられるよう、歯科医院で定期的に口腔内の検診を受ける

社会参加

☆電話やメールなどで交流を持つ
☆近所での挨拶やちょっとした会話を大切にする
☆オンライン講座などに参加する

「社会的フレイル」を予防しましょう

昨年、市ではフレイルの状況調査として、介護保険サービスを利用していない85歳以上の1人暮らしの方に家庭訪問を実施しました。その際に「感染が心配で外に出られない」「久しぶりに人と話した」という声が多く聞かれました。

適度な運動やバランスのとれた食事も大切ですが、「人とのつながり」を保ち「社会的フレイル」を予防することも重要です。新しい生活様式の中で自分ができる楽しみを探してみましょう。

近所の体操グループに参加してみませんか

市内30カ所の公園や市民の家で「いきいき運動グループ」が活動しています。感染症対策をしながら1回20～30分程度の体操を行っており、近所の人との交流の場にもなっています。

コロナ禍でも「健康づくり」+「顔の見えるつながりづくり」を実践している場所です。

ラジオ体操やみんなの体操などを行っています♪

☆参加を希望する方は、同課へお問い合わせください

◆皆さんへメッセージ

高谷第二公園などで活動している、いきいき運動グループ「かるがもクラブ」代表の小糸さんにお話を伺いました。

自分が仕事をリタイアしてから、最初は「1人でも来てくれれば…」と簡単な気持ちで活動を始めました。少しずつ参加者が増えていき、現在では毎週約25人くらいの方が参加しています。

コロナ禍で気持ちや社会が閉鎖的になってしまうこともありますが、マスクの着用や距離を取るなど工夫して活動することで、参加している人の意識も変わっていったように感じています。公園体操に参加することで、それぞれの生活リズムにしていってほしいと思います。

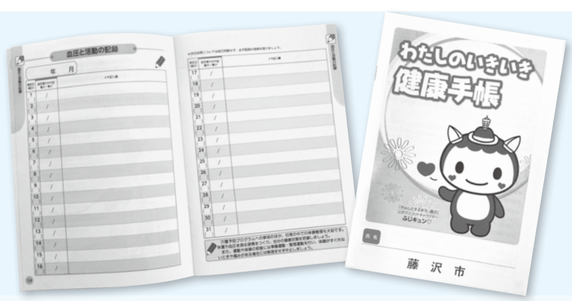
待っていても健康はつくれません。このような取り組みが広がることで、健康の輪も広がってくれることを願っています。

●「いきいき健康手帳」で健康管理！

「いきいき健康手帳」は、日々の健康状態や運動習慣などを書き留めることができる手帳です。

「血圧と活動の記録」のページは12カ月分あり、その日の出来事を日記のように書くこともできます。

フレイル予防のポイントなども掲載していますので、生活習慣や健康を見直すきっかけにぜひご活用ください。



高齢者支援課で配布しています

公民館

明記のないものは…
●先着順●当日会場へ●午前8時30分から受け付け●費用は無料
●持ち物はお問い合わせください
●原則として市内在住・在勤・在学の方が対象、申し込みは土・日曜日、祝日を除きます
※電話番号などは間違いのないようおかけください

事業に参加する方へのお願い

新型コロナウイルス感染症防止対策のための注意事項を市のホームページの生涯学習総務課のページに掲載しています。

注意事項をご覧の上、事業への参加をお願いします。

詳細は各施設へお問い合わせください。

藤沢公民館 ☎(22)0019 FAX(22)0293

●人権講座LGBTってなに？～自分らしく生きる 6月9日(水)午後1時30分～3時30分。講師＝吉井奈々氏。50人。申5月18日(火)午前9時から電話または来館で。

鵠沼公民館 ☎(33)2002 FAX(33)2203

●おもちゃの病院 5月23日(日)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。※1家族3点まで。部品交換などは実費。

村岡公民館 ☎(23)0634 FAX(23)0641

●むらっこひろば(子ども室開放) 5月28日(金)午前10時～正午。乳幼児と保護者10組。申5月17日(月)午前9時から電話または来館で。

六会公民館 ☎(90)0203 FAX(83)2298

●むつ愛プロジェクト～伝統しめ飾りを守れ！古代米で稲作体験 6月5日(土)～12月25日(土)、全7回。講師＝新田しめ縄の会。15人(抽選)。申5月25日(火)〈必着〉までに電話または来館するか、はがきまたはファクスに講座名、住所・氏名・電話番号を書いて、六会公民館〈〒252-0813亀井野4-8-1〉へ。

明治公民館 ☎(34)5660 FAX(33)5727

●ナイトフィットネス講座 5月28日(金)午後7時30分～8時30分。講師＝健康運動指導士植松育子氏。30人。

御所見公民館 ☎(49)1221 FAX(48)5807

●初夏の寄せ植え講座 6月8日(火)午後1時30分～3時30分。※雨天決行。加藤園芸。15人(抽選)。費1000円。申5月20日(木)午前9時～27日(木)に電話または来館するか、ファクスに講座名、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を書いて、御所見公民館へ。

片瀬公民館 ☎(29)7171 FAX(25)8907

●おひざの上のおはなし会 6月15日(火)午前11時～11時30分。絵本の読み聞かせ、手遊び。乳幼児と保護者。申5月19日(水)から電話または来館で。

●おもちゃの病院 5月15日(土)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。※部品交換などは実費。

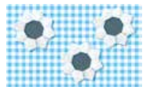
片瀬しおさいセンター

●講師付き公開講座「のびのびらくらくストレッチ」 6月10日(木)午前9時30分～10時30分。講師＝井筒奈緒美氏。20人。申5月25日(火)から電話または来館で。

●手芸のじかん 5月24日(月)午前10時～正午。好きな手芸を楽しむフリースペース。

長後公民館 ☎(46)7373 FAX(46)7034

●クラフト工房長後「おりがみ講座向日葵」 6月15日(火)午前9時30分～正午。講師＝鈴木紀子氏。費150円。申5月24日(月)から電話または来館で。



●サウンドテーブルテニス開放 6月7日(月)午前9時30分～11時30分。

善行公民館 ☎(90)0097 FAX(81)4441

●あかちゃんとのふれあいタイム オイルトリートメント 6月24日(木)午前10時30分～11時30分。4～7カ月児と保護者7組。費1組500円。申5月25日(火)から電話または来館で。

湘南大庭公民館 ☎(87)1112 FAX(87)1110

●湘南大庭わんぱく広場 6月10日(木)午前9時30分～11時30分。乳幼児と保護者のフリースペース。

●大庭子育てさろん ぴよぴよ広場 6月15日(火)午前9時30分～正午。乳幼児と保護者のフリースペース。

●おもちゃのへや メリーゴーランド 6月19日(土)午前10時～正午。障がい児・未就学児。おもちゃの貸し出しのみ。

湘南台公民館 ☎(45)3070 FAX(45)1604

●苔(コケ)テラリウム 6月1日(火)午前10時～11時30分。講師＝苔むすび代表園田純寛氏。成人20人。費1800円。申5月20日(木)から電話または来館で。

●バドミントン・卓球開放 5月20日(木)◎午後6時◎午後6時50分◎午後7時40分。※いずれも1回40分。バドミントン各回2組(1組5人まで)、卓球各回3組(1組3人まで)。※小学生以下は保護者同伴。申5月17日(月)から電話または来館で。

●サウンドテーブルテニス開放 5月25日(火)午前9時30分～11時30分。

遠藤公民館 ☎(86)9611 FAX(87)3008

●すくすく広場 5月18日(火)午前10時～11時30分。乳幼児と保護者のフリースペース。

●のびのび広場 5月25日(火)午前10時～11時30分。乳幼児と保護者のフリースペース。

こうみんかん

凡例 申…申し込み、費…費用、問…問い合わせ