



はるかぜの会便り

KHJ 群馬はるかぜの会

会報 NO. 63

2021年10月17日 発行

家族と家族をつなぐ「コミュニケーション」ペーパー (KHJ 全国ひきこもり家族会連合会支部)

はるかぜの会は、ひきこもり経験者本人・家族が、仲間とともに明るく前向きに歩き、学び、成長することをめざして活動しています。

7月定例会 前橋市出前講座

「フレイル予防に取り組もう」

7月18日(日)、群馬県庁昭和庁舎にて、前橋市長寿包括ケア課の理学療法士、管理栄養士のお二人の講師をお迎えして、フレイル予防の必要性、実践方法、体操等をご指導いただきました。

「フレイル」とは、「虚弱」のこと

生活不活発による悪循環で気力や体力などの心身の活力が低下した状態のことです。フレイルはその兆候に早期に気づき、生活全般を見直すことで改善する可能性があります。

生活不活発

感染予防は大切ですが、感染を恐れるあまり完全に家の中に閉じこもってしまい、身体を動かさないと、生活不活発になってしまいます。外出が減ると歩くなどの身体活動が減るため、食欲が落ち栄養状態が悪化しがちです。その結果、筋肉量の低下、脳の働きの衰えなどの悪循環が起きやすくなります。

フレイルの予防法

栄養 一日3食しっかり、バランスよく食べましょう。

主食(ごはん、パン、穀類)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、きのこ、海藻、いも)。年齢を重ねても、たんぱく質を含むおかず(肉、魚、大豆製品)や、牛乳・乳製品をとりましょう。

口腔 口の中を清潔に保ち感染を予防しましょう。

11月例会予定(開催については、ご確認をお願いします)

日時: 2021年11月21日(日) 午後 1:30~4:00

場所: 群馬県社会福祉総合センター地下1階 B01会議室

前橋市新前橋町 13-12

(構内構外専用駐車場 / 無料)

講演会: 「見ようとしなければ見えなかったこと

~NPOの活動を通して~

講師: 板垣 弘美 氏 NPO法人はじめの一步代表

はるかぜの会ピアサポーター

対象: 関心のある方どなたでも

定員: 28名(先着順、予約制)

※ 引き続き、県や会場の感染対策に準じた定員数で開催いたします。参加ご希望の方は、事前申し込みをお願いいたします。会員の方も、参加不参加のご意向をお知らせください。

※※ 当日は、体調を整え、検温、手指消毒、不織布マスク着用等感染対策にご協力ください。どうぞよろしくお祈りいたします。

運動 週1回以上の運動習慣をつけましょう。

歩いて買い物に行く。駐車場では、店舗出入り口から遠い位置に置く。階段を使う等、日常できることを工夫しましょう。

ストレッチ: 運動を行う前に行います。筋肉をゆっくり伸ばし、関節の動きや血液循環を良くして、体の痛みや疲労を予防します。足指のグーパー、入浴時に足趾間を開く。(足爪の手入れも大切です。爪の変形は皮膚科で見てもらいましょう。)

筋トレ: 立ち座りや、安定して歩く(転倒を防ぐ)のために必要な筋肉を鍛えます。日常生活では、椅子に寄り掛かる場合は、深く座り背中にクッションを置いて骨盤を起こしましょう。椅子に座って、膝の曲げ伸ばし(ゆっくり)を試してみましょう。

ウォーキング: 持久力アップや認知症予防に有効です。肘をまげて腕をしっかり振り、自分に合った速さや量で、「速く」⇔「ゆっくり」を交互にすると筋力強化になります。荷物は左右交互に持ちます。足踏みも、持久力やバランス能力を高めます。

※ フレイルチェック: 指輪つかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を、両手の親指と人差し指で囲んでみましょう。指の輪と、ふくらはぎの間に隙間ができてしまう場合は、筋肉量が減少しており、転倒の危険があります。

こころ 不安や気持ちの落ち込みは、認知機能の低下につながる可能性があります。楽しみや興味のあることを見つけ、脳を活性化させこころも元気になりましょう。

交流の減少や気持ちの落ち込みが、うつ症状を招くことがあります。電話やメールなどの交流も大切なフレイル予防になります。

参考:フレイル予防リーフレット、「新ピンシャン!元気体操」前橋市

今回の講演会の中からご紹介 ~自宅での運動を応援します~

「ピンシャン元気体操」前橋市長寿包括ケア課

前橋市のホームページ、ユーチューブから閲覧できます。

◇ スマートフォン、パソコンで、「ピンシャン元気体操」または「前橋市 体操」を検索

はるかぜの会 参加申し込み・お問い合わせ

〈KHJ 群馬はるかぜの会〉 Tel. 090-2916-0346

✉ harukazenokai.gunma@gmail.com

〈その他 お問い合わせ〉

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会本部事務局

Tel. 03-5944-5250

✉ <http://www.khj-h.com>