



新型コロナウイルス感染予防のために、外出を控えることで、閉じこもりがちになっている方も多いのでは…？日常生活で体を動かす機会が減ると、“フレイル”が進み、その結果、病気に対する抵抗力も低下してしまうおそれがあるとか🤖！

それは怖い！ところで、最近やたらと耳にする「フレイル」って何のこと？



●ご存じですか？

加齢による虚弱

フレイル

加齢とともに、心身の活力（身体機能や認知機能など）の低下が見られる状態のことを【フレイル（虚弱）】といい、健康な状態と要介護状態の中間的な段階です。



なるほど！日常の家事や買い物などもフレイル予防につながるかもしれないね。



「栄養」「運動」、そして「人とのつながり・助け合い」を大切にしながら、心身ともに元気で過ごせたらいいですね！

◎保養センター駒岡の『もりの仲間の朝市』は例年は5～10月の第2・4日曜の朝9:30～、石山振興会館の『いしやま朝市』は通年の第1・3土曜の朝9:00～の開催ですが、今年はコロナ感染予防の為、何回かお休みとなってしまっ



残念でしたが、今は、しっかりと感染予防対策を講じて、元気に開催中です！！

◎楽しく買い物！
これもフレイル
予防！！



編集後記

【フレイル予防】というなら、“きょうよう（今日用）”“がある事も大事ですよ。

コロナ禍でなかなかサロンが開催されず、“きょうよう”が無くなってフレイルになってしまっている方が増えているような気がします。

なんとか予防対策を講じて再開されることを切に願っております。

石山・芸術の森・澄川地区担当
生活支援推進員：佐々木

