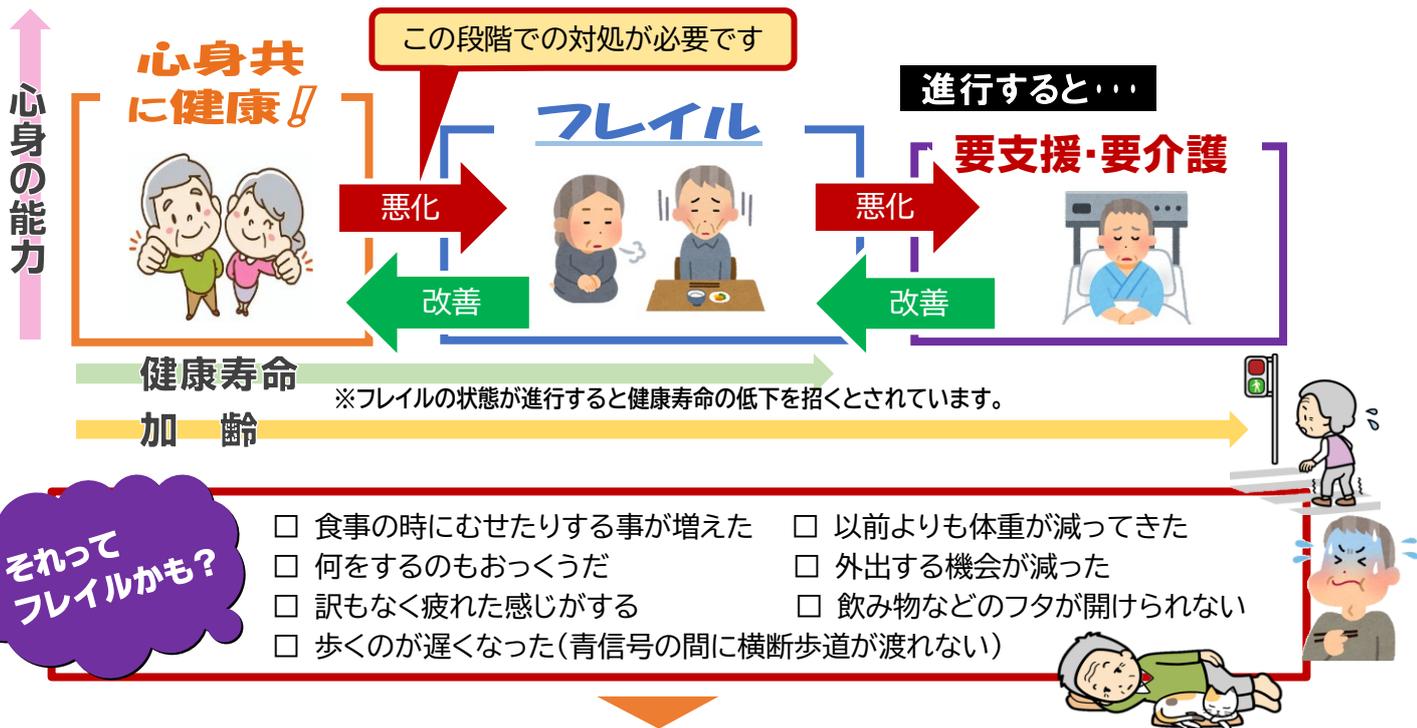


フレイルとは？ 「虚弱」を意味する英語「frailty」(フレイルティー)を語源としてつくられた言葉で「加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです」(活力:筋力や認知機能など)

栄養状態が悪い・体力が低い・社会との関わりが少ない ことなどがリスクを高めます。

年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けた時に回復できる力が低下し、健康に過ごしていた状態から要介護状態に変化していきます。栄養状態の悪化や体力の低下、社会とのつながりの希薄化は特に高齢期に起こりやすい気をつけたい問題です。



こんな傾向があれば予防に取り組むチャンスです！

フレイル社会プログラムの流れ

①話し上手は聴き上手

※3つの「きく」
※上手なきき方
R5.10.13 発行No.26 に掲載

②笑う門には福来る

※笑いの疑問
※笑いの効果
※笑いのレッスン

R5.11.13 発行
No.27 に掲載

今月紹介!

③転ばぬ先の豆知識

※転ばない為の意識と知識

④プラス思考の人づきあい

※井戸端会議
※「ダメ出し」ではなく『ヨイ出し』

⑤ まとめ

※フレイルチェックシート

※「フレイルだより」はセンターのホームページに掲載しています。

<https://webc.sjc.ne.jp/irumatobu/index> (ホームページ内: 会員向け情報
→事務局からのお知らせ→フレイルだより) 閲覧可能な場合は是非ご覧ください。

やってみよう!

笑顔で実践訓練!!



笑うことは健康にも素晴らしい効果があると前回学びました。今回は「笑いのレッスン」をしてみましょう!

😊 笑いのレッスン 😊

①朝起きたら...

朝起きて顔を洗ったら、鏡の前で口角を上げて「にこっ」と笑い、笑顔で1日をスタートする習慣をつけましょう。



②口を大きく開けて...

「あ・い・う・え・お」と声に出して顔の筋肉をほぐしましょう。

3回繰り返す



③いろいろな表情を...

「顔じゃんけん」でいろいろな表情をつくってみましょう。



④大笑い...

「わ~はっはっはっはっはっ」
「わ~はっはっはっはっはっ」
手を広げて大きな声で笑いましょう!



※日常生活でどんどん笑いましょう。
楽しい時はもちろん、あいさつや返事は笑顔をつくるチャンスです。
笑顔で元気に楽しく過ごしましょう!

※次回は「転ばぬ先の豆知識」を紹介予定です。