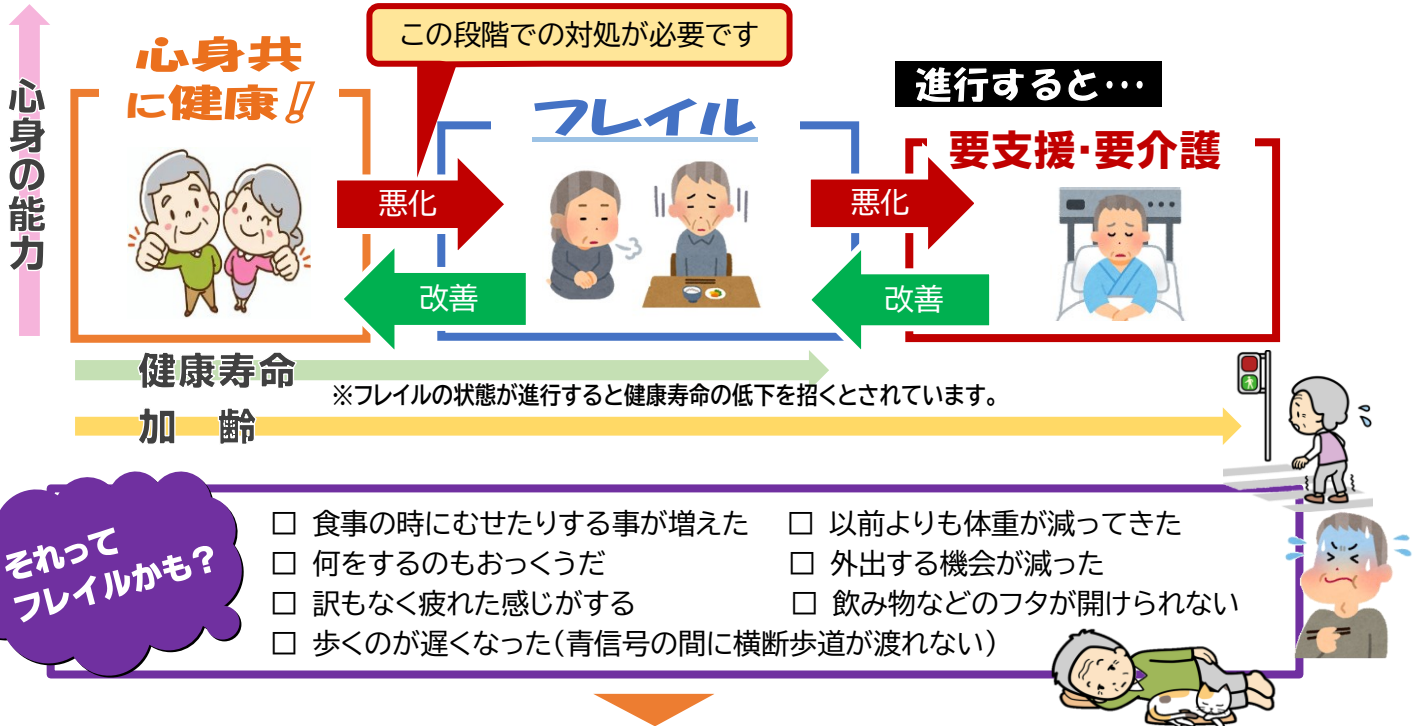


フレイルとは？ 「虚弱」を意味する英語「frailty」(フレイルティー)を語源としてつくられた言葉で「加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです」(活力:筋力や認知機能など)

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 } R5.11.13 発行
※笑いの効果 } No.27 に掲載
※笑いのレッスン R5.12.13 発行No.28 に掲載

③転ばぬ先の豆知識

※転ばない為の意識と知識
R6.1.12 発行 No.29 に記載
R6.2.13 発行 No.30 に記載

④プラス思考の人づきあい

※「ダメ出し」ではなく
『ヨイ出し』
※元気の余力のおすそわけ

今月紹介！

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。是非ご覧ください。

<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)



プラス思考の人付き合い

人間関係がいいと外出・交流は楽しいものですが、そうでないと逆にストレスになることもあると思います。相手のマイナス面に目が行ってイライラしたり、関係がぎくしゃくしたり…。皆さんもそんな経験があるのではないのでしょうか。人はどうしても他人の悪いことに目を向け、「ダメ出し」しがちですが、

「いつもの見方」を少しだけ変えて、「ヨイだし」をしてみましょ。

「ヨイ出し」を!!



「ダメ出し」

悪い所ばかり
見つける

- 性格の否定
- 能力の否定 など

ではなく



- やさしい
- 親しみやすい
- おおらか
- 人付き合いが上手
- 根気強い
- 働き者
- 親切
- ユーモアあふれる
- 気配り上手
- 感じがいい
- 気立てがいい
- チャーミング
- 包容力がある
- 誠実
- 行動力がある
- 人を引き付ける
- きれい好き
- はつらつとしている
- 見聞が広い
- 励まし上手
- 人の間をとりもつ
- 陽気
- 頼りになる
- まじめ
- 上品
- てきぱきしている
- 几帳面
- もの知り
- いきいきしている
- コツコツ頑張る
- 器用
- 責任感がある

「ヨイ」ところを見つけ、それを言葉にしてお互いに伝えることは、自分自身が気付かない一面の発見や、自分自身のイメージと一致する認識を得ることに繋がり、自己肯定感を高めたり、ヨイだされたような人間になれるよう頑張りたいなど、成長や勇気づけとなる良い機会となります。



やってみよう 元気の余力のおすそ分け

働くことは、健康長寿の秘訣の一つです。仕事という社会参加をすることで、頭も体も活性化していきます。皆さんも、シルバー人材センターでの仕事が健康づくりに役立っているのをご実感しているのではないかと思います。

皆さんのお仕事仲間、ご友人方と、「シルバー人材センターに入会して良かったこと」や「シルバー人材センターの魅力」などについて是非話し合ってください、元気のおすそ分けをしあっていただければと思います。