



# ひまわり通信

特定非営利活動法人  
「NPO千の風」  
ひまわり粟生発行 NO77  
2021年10月

★秋、本番！  
「よく動くからだ」をめざして  
毎日を過ごしましょう！

★  
コロナの新規感染者が、ようやく減少傾向にむかっているようです。一方で感染者の低年齢化が心配です。もうしばらくは、しっかり手洗い(手指消毒)、マスク着用で感染症予防を心がけましょう。しかし、不要不急の外出自粛や感染を恐れて家に閉じこもってしまわないよう気をつけましょう。外出の自粛が「フレイル」の危険を高めています。

## フレイルってなに？

加齢にともない、気力や体力低下した状態を「フレイル」といいます。健康な状態と要介護状態の中間地点といわれています。フレイルは単に身体的に弱った状態だけを指すのではなく、心の状態(うつ等)や認知機能の低下、閉じこもりなど社会性の低下なども指します。

しかし、適切な予防をすることで心と体の機能を取り戻すことができる時期です。

## フレイルを防ぐためには「動く」ことが大切

積極的にからだを動かすことで、筋力を維持・向上できることがわかっています。フレイルを予防するためには、まず足腰の筋力を維持して「動く」ことが、大切です。

## 「からだを動かす」+「人と交流する」でフレイルを予防しましょう

- からだを動かす時間をふやしましょう  
積極的に家事や片付け、掃除などでからだをうごかしましょう
- 筋肉を鍛え、動く機能を守りましょう  
スクワット、ひざ伸ばし、ひざ屈曲、つま先立ちなど少しでもいいので毎日おこないましょう
- 外出してからだを動かす機会を持ちましょう  
天気がよければ、買い物や散歩など、外出してからだを動かしましょう
- 意識して人との交流の機会を持ちましょう
- 買い物などお互いに支援し合ったり、支え合いましょ

★今の元気なからだをずっと維持しましょう

## ひまわりの利用者さんは フレイルとは無縁です

運動・認知症予防教室、卓球、麻雀、大正琴など、頭と体をフル回転し、おしゃべりし、笑い、何より人との交流がフレイル予防に最高！



▲歯科衛生士の方からお口の衛生について学びました



▲理学療法士の方から実践を交えての講話



▲卓球は楽しみながら体を動かすので大人気



▲麻雀は頭と指、そしてなにより口をフル回転

笑門  
来福

## 長寿の慶び

人生は山坂多い旅の道

- 還暦(かんれき).....  
60歳でお迎いの来た時は只今留守と云へ
- 古希(こき).....  
70歳でお迎いの来た時はまだまだ早いと云え
- 喜寿(きじゆ).....  
77歳でお迎いの来た時は、せくな老楽、これからよと云え
- 傘寿(さんじゆ).....  
80歳でお迎いの来た時は  
なんの、まだまだ役に立つと云え
- 米寿(べいじゆ).....  
88歳でお迎いの来た時は、もう少しお米を食べてからと云え
- 卒寿(そつじゆ).....  
90歳でお迎いの来た時は  
そう急がずともよいと云え
- 白寿(はきじゆ).....  
99歳でお迎いの来た時は、頃を見てこちらからボツボツ行くと云え

★利用者さんに教えてもらいました