

天高く馬肥ゆる秋

朝、夕と冷え込む季節になってきました。お体の調子はいかがでしょう？

暑すぎるくらいの夏が過ぎ、ほっとする秋の到来ですが、「秋バテ」にも注意が必要です。

引き続き、感染症にも気を付けながら日々を過ごしていきましょう。

食欲の秋ということで、サンマ・鮭・きのこ・梨など秋は食材が豊富ですよ！！

季節の食材をうまく取り入れ、三食しっかりと食事を摂り、免疫力を上げて体も心も元気に集いの場で皆さんと楽しく過ごせる時間を持ちましょう！！

元気で過ごすためには、しっかりと栄養と睡眠を取り、運動も体の調子に合わせて実施することが大切です。

その中で特に大切なことは「人との交流」です。

集いの場等で「たわいもない話をする事」が心身ともに健康で過ごすポイントになります。

旬の食材を使ったレシピ

鮭の炊き込みご飯

【材料 3人分】

鮭・・・2切れ

米・・・2合 人参・40g

しめじやまいたけ等・・・10g

酒・みりん・しょうゆ・・・各大1

白ごま・・・大2

【作り方】

①米は洗い、人参は千切りにしておく

②米・酒・みりん・しょうゆを入れ、2合目盛りまで水を入れ軽く混ぜ、白ごま以外の材料(人参・きのこ・鮭)を上に乗せて炊く

③炊きあがりに白ごまを加え、まぜてできあがり。

フレイル予防を実践しましょう♪

～メンタルフレイル編～

社会とのつながいを維持しましょう

＜フレイルのおさらい＞

フレイル(虚弱)とは、元気な状態と介護が必要な状態の中間の状態を言い、
年を重ねて心身の活力が低下した状態です。



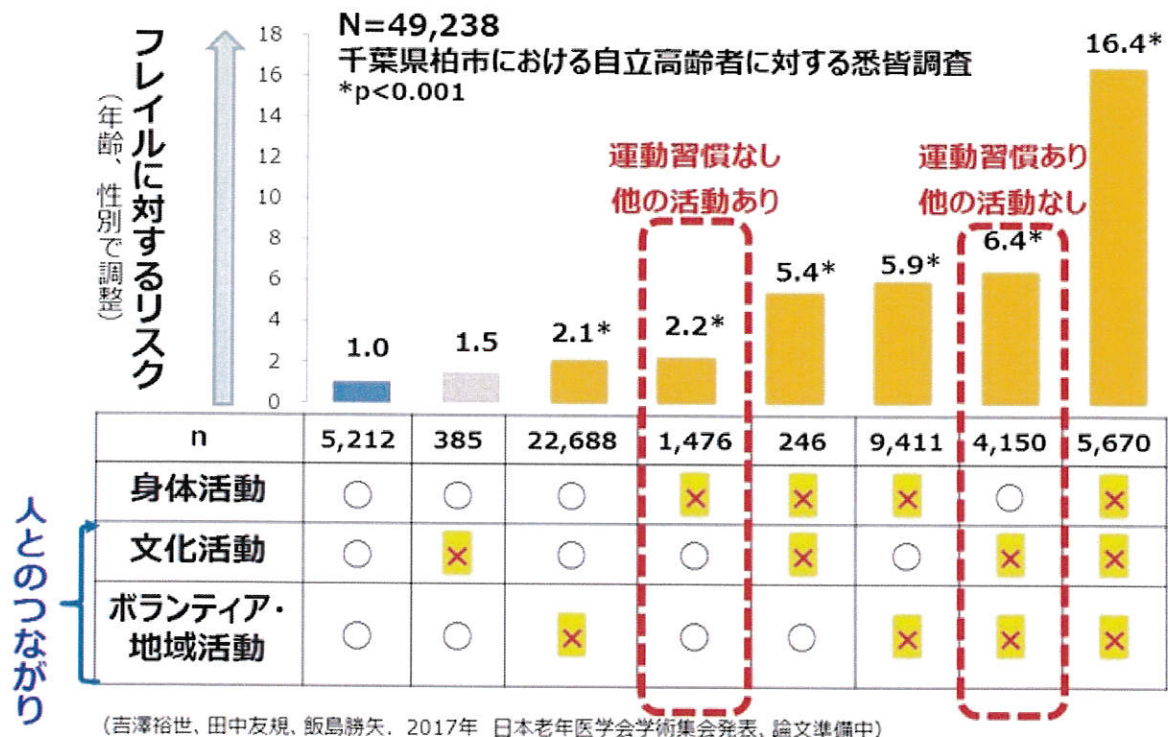
(参考) 東京大学高齢者社会総合研究機構

サルコペニアやフレイルを起こす要因はさまざまですが、まず最初にリスクとなる兆候が現れるのが、社会とのつながり、人とのつながりを失ったときだそうです。「定年退職した」とか、「骨折して家から出なくなった」とか、「家族や友人との死別」といったことをきっかけにして生活範囲や行動範囲が狭まり、精神・心理状態が落ち込むと同時に口腔機能や栄養状態も悪くなっていきます。このようにドミノ倒しのよう
に衰えが進んでいく現象を「フレイル・ドミノ」と呼んでいます。

運動も大切ですが人とのつながりはもっと大切

フレイル予防には「人とのつながり」が重要

－様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク－



運動習慣を持たなくても、趣味のサークルや地域の活動などの交流を持つことで、フレイルリスクを下げる事ができるのです。

点線で囲んだ右側のグループは、「毎日1万歩あるくなど、積極的に運動しています。だけど、趣味のサークルや町内会などのつき合いには参加していません」という人たちです。

その一方、点線で囲んだ左側のグループは、「運動はしていません。でも、文化活動や地域のボランティア活動などで、わりと忙しくしています」という人たちです。

運動も大切ですが人とのつながりはもっと大切

ウィズコロナの生活様式に沿って、

感染予防に努めながら人とのつながりを持ち続けていきましょう!(^^)!

認知症を知ろう！



認知症って言葉はよく聞くけど、
簡単に教えていただけない？

	認知症	物忘れ(健忘)
原因	認知症という病気	疲れや加齢で起こる
記憶	そのものを 忘れてしまう	あとで思い出す ことができる

認知症の人が日常生活で支障が出ることは何？

物事の記憶ができない	道筋を立てて考えられない
問題が解決できずに混乱する	計画を立てたり考えられない
知っている道が分からなくなる	ものの名前、着方、 使い方が分からない



認知症で一番危険なことは何？



犯罪に巻き込まれる	自転車や車を避けられない
道に迷い分からなくなる	危険な事への判断ができない
不要な契約と購入をする	万引きなどの善悪が分からない

もしかして認知症？

家族が認知症なのか分からない。どこに相談すればいいのか教えてほしい。



いつもと様子が違うと感じてきたら、小さなことでも早めに相談してみましょう！

かかりつけ医

地域の民生委員

**地域包括支援センター
三吉町南**

電話：084-927-9039

認知症疾患医療センター（光の丘病院）

電話：084-976-1412

・自分の気持ちのしんどさを訴える
ことができますか？ ☐はい

・会話の内容が理解でき、その返答
ができますか？ ☐はい

・話しの脈絡がしっかりしています
か？ ☐はい

・その場は忘れていても、あとで思
い出すことができますか？ ☐はい



☑が多ければ認知症の可能性は低いと考えられます。不安な場合は、福山市地域包括支援センター三吉町南へご相談ください。

福山市地域包括支援センター三吉町南 TEL 084-927-9039