

シリーズ
包括支援
No.4



こんにちは 八百津町地域包括支援センターです

シリーズ 介護予防 ～足腰が弱らないように予防しよう～

年齢を重ねるにつれて、若い頃のように動けないと、多くの方が感じると思います。

「最近、体力が落ちた…」と感じる方は、自分の体の状態を振り返りましょう。運動不足の状態を長く続けて足腰を使わないと、筋力は落ちてきます。そうすると、筋肉や骨の成分が体から排出され、体力が衰え骨折しやすく、他の病気もかかりやすくなります。運動する、特に「歩く」ことは、心臓血管系の働きを助け、また脳への活力を与えます。

毎日の散歩や畑仕事、スポーツ、家事など自分でできることは続けましょう。続けることで足腰が弱ることを防ぐことができます。「継続は力なり」ですね。



10月の予定

- ・18日(月) 高齢者のための「こころの相談」(事前に予約が必要です) 午後からこころの専門家の精神保健福祉士が、個別に対応し秘密は厳守します。
例えば・・・眠れない・何もしたくない・食欲がない・忘れることが多くなった等々
ご相談ください。
- ・27日(水) 介護者家族の会 (事前に予約が必要です) 午後から近隣のデイサービス、グループホーム等の施設見学を予定しています。
施設によって特色が違いますので、この機会に是非ご参加ください。

秋の気配を感じる季節となりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。

(気温の変化に体が上手く対応できないことや、夏に溜まった疲れが原因です)

少し寒いと思ったら、体を温めたり、適度に体を動かしゆっくり休むように心がけましょう。



保健師(服部)

問い合わせ 八百津町地域包括支援センター
☎43-3267または☎43-2111(内線2566・2567)