



糸島市 前原西
地域包括支援センター便り

No.3 (年4回発行)
令和5年1月15日
編集・発行
糸島市前原西
地域包括支援センター

回覧

5年後、10年後の、

生活力を保つ ために…

高齢者の多くは、運動習慣の減少、家屋環境、社会参加の機会の減少などで、「フレイル(虚弱)」になりやすいとされています。当センターでは、フレイル予防のための研修を企画・実施し、地域の専門職とともに実践力を高めながら、高齢者の皆さまの健康の増進に貢献していきます。

一般介護予防事業

要支援・要介護状態の有無にかかわらず、すべての高齢者を対象に行われます。

【介護予防把握事業】

閉じこもり等、何らかの支援を要する人を把握して、介護予防につなげます。

【介護予防普及啓発事業】

介護予防活動の普及や啓発を行います。

【地域介護予防活動支援事業】

住民主体の介護予防活動の育成・支援を行います。

【地域リハビリテーション活動支援事業】

通所・訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場(体操教室など)へのリハビリテーション専門職等による助言を実施します。



※裏面もご覧ください



運動と栄養は、セットで必要!

フレイル対策 **運動!**

筋肉増強運動 + 有酸素運動

で体力アップ & 維持を!

筋力増強運動

負荷: 10~15回反復時の自覚強度が「きつい」「かなりきつい」

セット数: 2~3セット

頻度: 週3回

期間: 3ヶ月以上



習慣的な有酸素運動

(強度関係なく)

40分程度/日



効果: 筋肉分解を軽減



フレイル対策 **栄養!**

メニュー紹介

タンパク強化味噌汁

材料(2人分)

- | | |
|---------------|----------|
| ・みそ 大さじ1 | ・高野豆腐 1枚 |
| ・牛乳 大さじ1 | ・小松菜 1株 |
| ・かつおだし汁 200ml | ・椎茸 3枚 |

- 作り方: ①みそと牛乳を練り合わせておく。
 ②高野豆腐を戻してよく絞っておく。
 ③だし汁を沸騰させる。
 ④適当に切った材料を入れ、最後に①を溶き入れる。



エネルギー: 75kcal
 たん白質 : 5.7g
 食塩: 1.3g

10食品群1つ1点で
 1日7点を目標に!

さあにぎやか
 に
 いただく

☑ 食べたらチェックしてみましょう

さかな <input type="checkbox"/>	あぶら <input type="checkbox"/>	にく <input type="checkbox"/>
ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/>	やさい <input type="checkbox"/>	かいそう <input type="checkbox"/>
いも <input type="checkbox"/>	たまご <input type="checkbox"/>	だいに <input type="checkbox"/>
く <input type="checkbox"/>	だもの <input type="checkbox"/>	

■糸島市前原西地域包括支援センター(担当圏域:前原・南風・加布里校区)

■住所:福岡県糸島市富508-4(特別養護老人ホーム「富の里」内)

■開所時間:月~土(祝日、12月29日~1月3日を除く)8:30~17:15

*ただし、緊急の場合は休日・夜間・早朝などの時間も対応します。

☎:092-324-5600 Fax:092-324-5610

E-mail: maebarunishi@jiaikai-fuk.or.jp

