



カラコエおおよこ

～高齢者あんしん相談センター大横だより～



八王子市では八王子未来デザイン 2040 の基本構想として、健康で笑顔あふれる、ふれあい、支えあいのまちをめざしています。そのためには、誰もが安心と希望をもって年齢を重ねられることが大切です。もしも、心や体に何か思いがけないことが起きたら、それは自分自身を大切に見つめなおすチャンス。周りのサポートを上手に活用しながら、元気を取り戻しましょう。今号では、フレイル予防について取り上げています。さて、何から取り組もう、どんなメニューがあるのかな・・・そんな時は、どうぞお気軽にご相談ください。お待ちしております。

センター長 浜脇晴美



フレイル予防をすることで

心も体も健康に！

フレイル（虚弱）とは、心と体の働きが段々と弱くなってきた状態のことであり、健康な状態と要介護状態の間の状態をいいます。

最近ちょっと痩せてきたかも・・・、前よりも疲れやすくなった気がする・・・、外出するのがおっくうになってきた・・・などは年齢を重ねると誰もが感じるものです。

フレイル予防を行う事で日頃の生活にサポートが必要な要介護状態になるのを防ぐ事が出来ます。

【フレイル予防の意味】

- ① フレイルに陥らないようにすること
- ② フレイルが進行するのを防ぐこと

健康管理

自分らしく元気に生活していく為には「**健康寿命**」がポイント！

脳トレ

飲み込む力
噛む力

3つの柱

栄養（食・口腔）

運動（身体活動）

社会参加（交流）

体力・筋力の維持

バランスの
取れた食事

ボランティア活動

軽運動・体操・散歩

町会・サロン
への参加

家族・友人・
地域住民との関わり

元気！！！！

高齢者あんしん相談センター大横からのお知らせ

生活支援コーディネーターって？

高齢者あんしん相談センターに配置されており、住民の方と一緒に、高齢になっても住み続けられる地域にするための活動を行います。

地域活動やサロンやサークルなどの社会資源を把握して、ご紹介しています。地域のニーズ（困りごと）と地域の活動のマッチングを行ったり、自治体やシニアクラブ、地域の企業などのネットワークづくりも進めています。



新入職員紹介

名前：稲森 ミカ（いなもり みか）

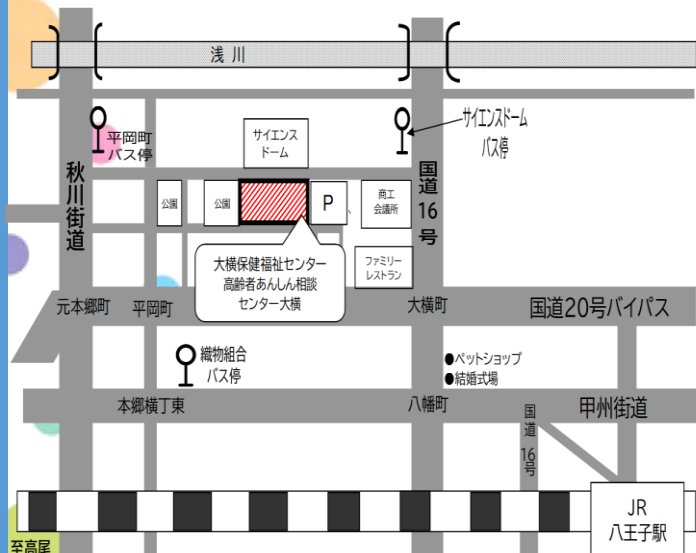
職種：看護師

好きなもの：犬・アニメ鑑賞・弓道

一言：地域の皆様の声を大切にしたい支援ができるよう頑張ります。よろしくお願いします。



【高齢者あんしん相談センター大横のご案内】



住所：八王子市大横町 11-35
大横保健福祉センター4 階
電話：042-634-8666
FAX：042-634-8880
営業日：月～土曜日 9:00～17:30
担当地域：大横町 八木町 平岡町
本郷町 小門町 八幡町
台町 2～4 丁目



おおよこ毎日体操

日時：月～金曜日 9 時 30 分～9 時 45 分

場所：大横保健福祉センター 1 階交流スペース
申込不要なので、直接会場までお越し下さい。

おおよこ毎日体操の参加者に毎月スタンプカードをお渡ししています。スタンプカードが今年 5 月にリニューアルしました。カードのイラストは地域住民の方によるオリジナルです。そこに色塗りをして下さるボランティアの方にも感謝です。

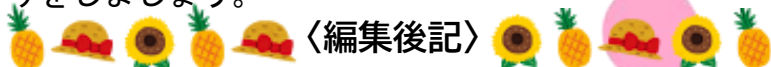


体力測定を毎年 2 回行っており、今年は 6 月 10 日に行いました。次回は令和 8 年 2 月 17 日の予定です。測定種目は握力、開眼片足立ち、立ち上がりで、測定後に結果説明をさせて頂いております。日頃の運動の成果を実感出来る機会となりますので、ぜひご参加頂けたらと思います。こちらの参加も申込不要なので、直接会場までお越し下さい。ご質問等がありましたら、いつでもお気軽にご相談下さい。

夏の健康コラム

年々夏の暑さが厳しくなっているのを感じませんか？室内外の温度差によって、体温調節が上手くいなくなり、疲れやだるさ、食欲不振など不調のサインとなって現れます。

そこで、疲労回復に役立つ食べ物をご紹介します。夏野菜にはカリウムと水分が多く、汗で塩分と一緒に失われるカリウム補給に役立ちます。豚肉・うなぎ・大豆（ビタミン B1）、梅干し・レモン・お酢（クエン酸）を食事に取り入れながら夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。



〈編集後記〉

夏の八王子といえば、毎年 8 月頭に 3 日間にわたって行われる八王子祭りが有名です。多くの人々が訪れ、屋台、盆踊りやお神輿等で町がにぎわいます。

富士森公園で行われる花火大会も毎年大にぎわいですね。

夏の暑さに負けず、楽しい夏を過ごしましょう。

