

あおぞらほっぷ

えひめ医療生協 周桑支部だより

2025年 8月号



暑さが
続いています

お元気ですか？

【連絡先】090-2892-2606(渡部)

090-8283-1648(越智)

新居浜協立病院・地域事業課

0897-36-3671

フレイル予防で元気な日々を！

「フレイル」という言葉をご存じですか？

フレイルとは、年齢とともにからだ（体力的・身体機能的）と心（精神的・認知的）の活力が低下し、社会とのつながりが弱くなった状態のことです。フレイルを放置すると要介護状態になる可能性があるため、早めの予防が大切です。



〈フレイル予防のポイント〉

- ① **栄養** 食べることは生きる力の源。食欲が低下し低栄養状態が続くと、筋肉量や筋力が低下し、体力が落ちて疲れやすくなります。そして活力が減って食欲がわかなくなるという悪循環が始まります。歯や口周りの衰え（オーラルフレイル）も低栄養につながります。毎日の歯磨きや定期的な歯科受診など、お口の健康を保つことも大切です。
- ② **運動** ウォーキングや階段の上り下りはもちろん、家事や外出など体を動かすことはなんでも運動です。
- ③ **社会参加** 外出することで心身の活性化が期待できます。買い物や趣味、習い事、知人と会うなど、一歩外に出れば社会参加が生まれます。



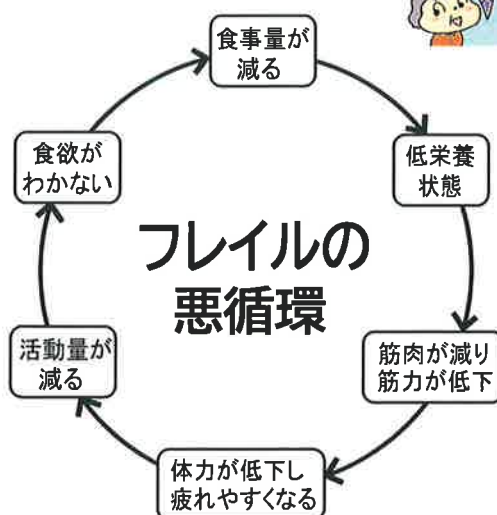
かんたん

ヨガ教室&脳トレ体操

ヨガマット、飲料水、タオル
をご持参ください

※消毒液、ウェットティッシュは
用意いたします

9月2日(火)
午前10時～
中央公民館（憩い室）



8月の班会予定

14(火)	ローズ班	10:30～	小松公民館
19(木)	明石連班	14:00～	旧藩集会所