

介護予防サポートリーダー通信

2021.1.6 No.3



コロナだけでなく、フレイル予防も忘れずに！

5つの項目でフレイルチェック

あてはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが高まります。

半年で体重が2～3kg減った。 	疲れやすくなった 	筋力(握力)が低下した 	歩くのが遅くなった 	身体活動量が減った 
--	---	--	---	--

★1～2項目あてはまる人⇒フレイルの前段階

★3項目あてはまる人⇒フレイルの疑いあり

フレイルの進行を防ぐ生活習慣の3つのポイント！

運動：筋力維持のためよく動きましょう

食生活・口腔ケア：食欲のない時は主菜だけでも食べましょう
歯の手入れ・口腔体操も忘れずに

社会参加：こころの健康にも目を向けましょう
家に閉じこもっていませんか？

電話・メール・手紙、自分にあった方法で連絡しましょう

フレイル予防 栄養編 簡単レシピの紹介

おでん de 簡単茶わん蒸し



材料：

卵 1個

だし汁 100 ml

具(大根・ちくわ・

こんにゃく・はんぺん

さつま揚げなど)

作り方

①おでん(残りでも良い)を用意します。具材は1cm角程度のさいの目に切ります。

②卵をほぐし、だし汁を加えて混ぜます。(冷めたものを使用)

③①で切った具材を茶わん等に入れて、②を注ぎます。

④電子レンジの500wで3分加熱します。茶碗の形によって加熱時間を10秒ずつ増やしてください。

食事制限のある方は医師に相談してください

※塩分制限のある方はだし汁を薄めましょう

栄養価:(上記具材大根30g他10g)
エネルギー 119 kcal
たんぱく質 9.9 g
脂質 5.9 g
炭水化物 5.9 g
食塩相当量 1.9 g (※)



お鍋の残りでも、お味噌汁の残りでも作ることができます。たんぱく質摂取UP★

保健師から…

介護支援課から…

感染に気を付けながら支え合いを
新型コロナの感染を気にするあまり、
外出や人との交流を全く控えて
しまっていないですか？

感染予防①3 密(密集・密閉・密接)
を避ける②マスクの着用③手洗いの
3つの基本を守り、家族や友人との
交流を心がけましょう。

人と人との「つながり」は誰にも重要
です。特にひとり暮らしの高齢者
などには大切です。

介護予防のために
みんなで
考えよう!

介護予防・フレイル予防 川柳

公民館 カフェの笑顔で つながる輪



スクワット 一日一回 増やしゆく



フレイル予防の一步 スリスリと



フレイルを 楽しみながら 続けよう

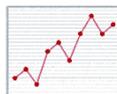
フレイルに 負けじと 足に 言い聞かせ



皆様からの川柳を募集中です。普段家で心がけていること、これはおススメ!ということをお川柳によんで、みんなで介護・フレイルの予防に一翼を担ってみませんか?

川柳を思いついたら是非! 広告やカレンダーの裏でも構いません! 介護予防サポートリーダーまでお寄せください。
よろしくお願ひします。

毎日が コロナ かかりて 人数 かな



コロナでも 楽しく歩いて 介護予防

介護、フレイル、コロナなどなど
今日は何を予防する?

