

くぬぎず便り



2月1日は『フレイルの日』



『フレイル』という言葉を目にしたことはありますか？フレイルとは加齢により心身の活力が低下し、病気やストレスに対する抵抗力が弱まり、要介護状態になる危険性が高まった「健康と要介護の中間の状態」を指します。チェック方法として以下の方法があります。

- ✓ 体重減少（6月間で2kg以上の意図しない体重減少がある）
- ✓ 疲労感（ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする）
- ✓ 歩行速度（通常歩行速度が秒速1.0m未満）
- ✓ 筋力低下（握力が男性28kg未満、女性18kg未満）
- ✓ 身体活動（1週間のうち一度も軽い運動・体操、スポーツをしていない）

5項目のうち3項目以上該当するとフレイル、1または2項目に該当する場合にはフレイルの前段階、いずれも当てはまらなければ健康と判断されます。

フレイルは早期に危険に気づき、予防することが重要です。主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事、体力を保つための運動、社会との関わりを持つことが予防になります。くぬぎずカフェは、認知症についてはもちろんのこと、栄養、運動について専門職による講話や相談、参加される方向士での情報交換・交流の場となっており、フレイルの予防にも繋がります。ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。



くぬぎずカフェも
紹介されております♪



くぬぎずカフェ開催しています

佐藤病院にて、令和8年1月10日（土）に「くぬぎずカフェ」を開催しました。「皆で語ろう！～お正月にちなんだ今と昔～」をテーマに回想法をしました。回想法とは、認知症ケアにおける重要な非薬物療法の一つで、昔の写真や思い出の品を見たり、触れたりしながら、過去の記憶や経験を語り合うことで脳を活性化してくれます。今回のカフェでは、お茶を飲みながら、昔のお正月をどのように過ごしたか語り合ったり、七草粥の七草、実物の着物を展示し、七草の匂いをかいだり、着物を手に取り「昔は手縫いをしたんだ」と昔を思い出しました。



カフェ開催日のご案内

3月7日（土）10:00～11:30

場所：つるのこシェアスペース 南陽市漆山

費用：無料

テーマ：出張カフェ

ゲームを企画しております

景品も用意しているよ！

※事前申し込み制ですので、下記問い合わせ先までご連絡下さい。

編集後記

あけましておめでとうございます。
お正月は、焼肉や義経焼き、お寿司などたくさん食べてまったりと過ごしました。
まだまだ寒い日が続きますが、暖かくして体調管理には気をつけてください。



記事製作者：管理栄養士・石川



問合せ：0238-43-6040（直通）
佐藤病院認知症疾患医療センター 南陽市柗塚 948-1