

グループ「わ」西区会だより

(NO.177・令和元年7月号)

梅雨とは名ばかりでしたが、ようやくそれらしくなってきました。以下がお過ごしですか。
今回は貴重な紙面を借りてフレイル予防についてお伝えします。

1.フレイルとは

フレイルとは病気ではないけれど、年齢と共に心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことをいいます。

①社会的フレイル: 閉じこもりや一人での食事など

②精神・心理的フレイル: 記憶力の低下など

③身体的フレイル: 筋力や活動量が減るなど

以上の3つの要素が影響し合ってフレイルは悪化していきます。

2.フレイル予防への わ の取り組み

わ では神戸市からの要請によりフレイル予防チェック会の開催やそのためのサポーターの養成に本格的に取り組めます。

昨年度31名のサポーターが誕生し今年もできるだけ多くのサポーター養成を行います。

神戸市主催のサポーター講習はおよそ一日の講習で終了し、おそろいのTシャツが渡されます。

また教える側(サポーター)だけではなくフレイルチェックを受けることも可能です。

1回目のサポーター養成講座は7月9日 KSC学習室で10時～16時

フレイルチェック会(チェック受ける側)は7/18,9/13,11/20、1/27 いずれもしあわせの村研修館です。

内容の問い合わせ、受講申し込みは078-743-8101グループわ まで



フレイルの状態



フレイル予防3要素

チェック項目は

・指輪っかテスト
・噛む力
・滑舌
・片足立ち上がり
・ふくらはぎ周囲長
・握力
・手足の筋肉量 などなど
・質問票

*いずれもごく簡単にチェックできます



Tシャツ



わ フレイルサポーターメンバー(初期)

2. 5月西区会でのボランティア活動報告

パームライン西神春日台	書道指導	3日	エルダービレッジ	コーラス	1日
ビヴァ・サン神戸	書道指導	1日	井吹台児童館	将棋指導	1日
珠光庵	川柳指導	1日	井吹の丘学童保育コーナー	将棋指導	1日
パームライン西神春日台	川柳指導	—	神出自然教育園	園芸支援	1日
パームライン西神春日台	社交ダンス指導	1日	西体育館	花壇美化	1日

文責 吉田謙