

地域包括支援センター だより

郡上市地域包括支援センター



フレイル予防教室について 紹介します

フレイル予防教室を利用して元氣を取り戻したHさん（84歳女性）を紹介します。

Hさんは、右腕の骨折や腰痛をきっかけに、「地域のサロンにも行く気になれない」「自分は何の役にも立たないと感じる」と思うようになりました。訪ねてこられた近所の人とも話さなくなり、自宅に閉じこもってしまいう、「フレイル状態」となりました。現在は、予防教室を修了し、再び地域のサロンへ通い、大好きな洗濯ができるまでに心身とも回復されました。

◆Hさんにインタビュー

Q：予防教室に通って身体や気持ちに変化がありましたか？

A：人見知りの性格のため、慣れるまでに1カ月はかかりまし

た。歩ける距離が少しづつ伸び、気持ちに張りが出て、予防教室へ行くことが楽しみになっていきました。

Q：予防教室の内容はどうでしたか？

A：セラバンドやボール体操、ストレッチ等毎回メニューが決まっていたので、初めてでも入っていきやすかったです。他にも栄養不足が無い食事内容を見てもらったり、口の体操や脳トレをしたり、予防教室に行っただけで新しい事を知ることができて良かったです。

Q：現在も続けていることはありますか？

A：口の体操は、毎晩お風呂でやっています。あと、郡上市のさわやか健康体操です。1日2回ケーブルテレビを見ながらやっています。



◆ご家族からひと言

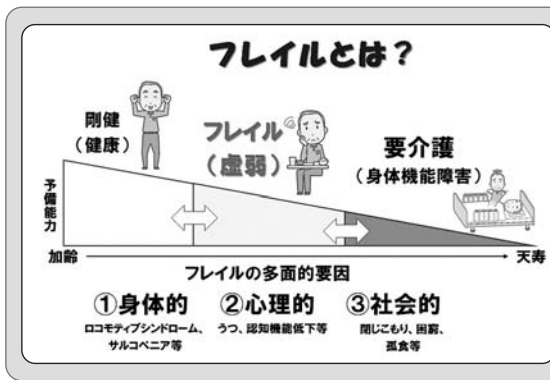
気持ちがあっけなくなくなり、明るい話をするようになったので、とてもうれしいです。転ぶ回数も

明らかに減り、洗濯もやってもらえて大変助かっています。

◆担当からメッセージ

「これからは家族の役に立ちたい、やれることはやり続けたい」などの役割を持ち続けたいと思う前向きな気持ち、元氣を取り戻す源になっているのだと思います。これからも、Hさんのチャレンジ精神を応援します。

フレイルとは、高齢になって筋力や活力が衰えている状態のことです。予防には「栄養・身体活動・社会参加」の3つのバランスが重要です。



身体や気持ちに弱りを感じている人、もの忘れが気になる人は、地域包括支援センター（☎67・0008）まで相談ください。

つくっておい! たべておい!

健康
づくりは
減塩から

～あの味 この味 うす味で～



郡上市食生活改善推進員協議会
八幡支部（かぼちゃグループ）

お袋の味として定番の切り干し大根煮ですが、トマトジュースで煮ると一味変わって洋風になります。お子さんでも食べやすく、お弁当にもおすすめです!

1人分：エネルギー 76kcal、食塩相当量 0.6g

◎ 切り干し大根のトマト煮◎ (4人分)

- | | | |
|----------------|-------------|-----------------|
| 切り干し大根 |20g | |
| トマトジュース（食塩無添加） | 200ml | |
| A | （ ） | |
| ツナ缶 | | 小1缶（約80g） |
| ウスターソース | | 大さじ1 |
| パセリ | 少々 | |

《つくり方》

- ①切り干し大根はサッと洗ってから、水で戻し3cm長さに切る。
- ②鍋に①とAを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③器に盛り、みじん切りにしたパセリをちらす。



★毎月19日は『食育の日』★