

井郷地区担当

豊田福寿園

令和3年度

春号

地域包括支援センターだより

こんにちは！豊田福寿園地域包括支援センターです！

皆さんこんにちは！いかがお過ごしでしょうか？気付けば新緑が芽吹き、日中は暑さを感じる日も多くなりました。ウォーキングも楽しい時期ですね。まだまだ朝夕の寒暖差で体調を崩しやすいので、時にはエアコンなどの暖房器具や、上着など着るものを上手に工夫し、快適にお過ごしください。太陽の光をたくさん浴びて、身も心も元気に過ごして行きましょう。

豊田福寿園施設長

主任ケアマネジャー
管理者

浅野 富美子

看護師

大山 清子

社会福祉士

河合 知美

主任ケアマネジャー
センター長

石崎 美加代

NEW
保健師

堀之内 美穂

NEW
社会福祉士
池山 瀬里

このメンバーで
頑張ります！
よろしくお願ひします！

令和3年度
包括職員紹介

コロナフレイルにご注意を！

外出自粛で急増！

コロナフレイルって？

新型コロナウイルス感染症予防のために、生活不活発（外出の自粛で社会参加が制限されたり、自宅にいる時間が増えるなど）になった結果、体力や気力が低下して、一気に廊下が進むこと。



このような状態を
フレイル(虚弱)と言います。
コロナ禍で**急増**しています！

こんな変化はありませんか？

- 力が弱くなった(握力の低下)
- 歩く速度が遅くなった
- 疲れやすくなった
- 会話が減り、活舌が悪くなってきた
- 1年で体重が4~5kg減った
- 買い物に行けず、食生活が乱れてきた

複数当てはまった人は要注意！
フレイルになりかけているかも。

フレイルを防ぐための3か条

①筋トレと 日にあたる運動

筋肉を減らさないこと！
関節が固くならないようにすること！

骨の健康のために
日光にあたることも大切。



②筋肉を 減らさない食事

低栄養は免疫力を下げてしまいます。
特に「たんぱく質」を摂りましょう！



③家族や友人と 支えあう

感染を予防しながら交流の機会を
持ちましょう！

正しい情報を共有することで
ストレスや不安の解消に
なります。



申請・問い合わせ、介護・高齢者の相談窓口はこちらまで

豊田福寿園地域包括支援センター

電話 45-5357

