

地域包括支援センターとは、高齢者の方々が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から支援する総合相談窓口です。

フレイルについて
 「身体や心の働きが弱くなった」「何をしても面倒で、いつの間にか社会的なつながりが減った」ということはありませんか？

このような加齢による衰え全般のことを**フレイル(虚弱)**といい、健康な状態から要介護状態へと移行する段階だと考えられています。フレイルに早く気づき、予防することが大切です。

フレイルチェック

3項目以上に該当すると**フレイル**
 2項目以下の場合**フレイル予備軍**です

- 体重を減らそうとしていないのに、年間で4.5～5kg以上体重が減った
- 握力が弱くなった
- 歩く速度が遅くなった
- 身体を動かす機会が減り、身体活動量が低下している
- 何をしても面倒だと感じる日が週に3～4日以上ある

フレイル予防 3つのポイント!

- 1 バランスの取れた食事をとる** 筋肉のもとになるたんぱく質を多く摂取しましょう。肉や魚、乳製品、大豆に多く含まれています。
- 2 適度に体を動かす** 体を動かすことは筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしてみましょう。
- 3 社会参加の機会を増やす** 社会とのつながりを失うと、フレイルになりやすいといわれています。地域のボランティアや趣味のクラブ活動に参加するなど、閉じこもりがちな生活をしないようにしましょう。

ご相談はこちら
 牛久市地域包括支援センター ☎878-5050 FAX 871-0540 牛久市中央3-15-1市役所分庁舎内 牛久市社会福祉協議会

 はくじえん
 牛久市地域包括支援センター博慈園 ☎871-5110 FAX 871-0606 牛久市女化町253-2 社会福祉法人博慈会

牛久自然観察の森 2月のイベント情報

冬の昆虫教室

6日(日)午前9時30分～10時30分
 厳しい寒さの中、昆虫たちはどのように冬を過ごしているでしょうか。野原ではオオカマキリの卵や草陰で冬を越すイナゴを、雑木林では成虫で冬を越すイトトンボを探してみます。

- 対象：4歳以上の幼児から小学校低学年生向けの内容です。(付き添いの兄弟の参加可)
- 参加費：子ども1人500円(付き添いの家族無料)
- 集合：ネイチャーセンター前
- 申込：下記予約フォームにて事前予約(定員：8組)

親子自然教室～フィールドサインを探そう～

26日(土)午前9時30分～10時30分
 観察の森で撮影したタヌキやイタチ、ノウサギなどの哺乳類のスライドの紹介や足跡の見分け方の解説、野原でモグラ塚を探します。

- 対象：5歳以上の幼児～小学校低学年生とその保護者(付き添いの兄弟の参加可)
- 参加費：子ども1人500円(付き添いの家族無料)
- 集合：ネイチャーセンター前
- 申し込み：下記予約フォームにて事前予約(定員：6組)



【開園時間】午前9時～午後4時45分(入園無料)
【休園日】7日(月)、14日(月)、21日(月)、24日(木)、28日(月)
 ☎ 029-874-6600 FAX 029-874-6812
 公式HP <https://www.city.ushiku.lg.jp/page/dir000055.html>



【イベント申し込み方法】
 二次元バーコードまたは下記URLから予約フォーム受付画面にお進みください
【イベント申し込みURL】 <https://reserva.be/ushiku>



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となる場合もありますので、事前にお問い合わせまたはホームページでご確認ください。