

健康寿命をのばすために フレイルを 予防しましょう

フレイルとは？

加齢とともに心身の機能が低下してきて、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるので、フレイルを予防することが健康寿命をのばす重要なカギとなっています。



監修/東京大学高齢社会総合研究機構教授 飯島 勝矢

◆賛助会員
個人 二〇五〇〇円
団体・法人 一〇、〇〇〇円

平素は何かと福祉活動にご理解とご協力を賜わり心からお礼を申し上げます。
桂徳社協が取り組んでいます「誰もが住みよい福祉の街づくり」の色々な事業は皆様の賛助会費により支えられています。
本年も引き続き、ご協力のほど宜しくお願いします。

令和三年度
協賛会員募集のお願い
桂徳社協だより

発行
桂徳社会福祉協議会

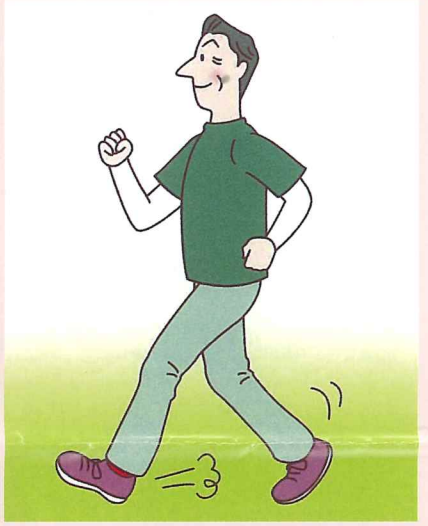
フレイルを予防・改善するために

●運動（身体活動）

適度な運動を継続して、身体機能を維持していくことが大切です。むりをせず、できることから始めていきましょう。

●ウォーキングは手軽な有酸素運動

有酸素運動には、心肺機能を高めたり、動脈硬化を予防する効果があります。ウォーキングなら手軽にできるので、まずは今までよりも10分程度、歩く時間を増やすことから始めてみましょう。



●筋力トレーニングを習慣に

筋力トレーニングは、筋肉や骨などを鍛えるのに効果的で、転倒や骨折のリスクが少なくなります。ゆっくりでいいので、ややきつと感じる程度まで行うことを習慣づけましょう。

スクワット

1 立ったままの状態です。足を肩幅くらいに広げて、お尻をゆっくりとおろす。このとき、背中が曲がったり、かかとが浮いたりしないように注意。

2 太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻す。

※回数を目安は10回。

●日常生活に簡単な運動を取り入れましょう

仕事や家事の合間など、ちょっとしたスキマ時間に、その場ですぐできるような運動をするのもおすすめです。

イス・ひざ水平上げ運動

つま先を上に向ける

足をゆっくり上下に揺らす

1 イスに浅く座り、両手はイスの横をつかむ。
2 背すじを伸ばし、お腹をへこませる。
3 片足を真っ直ぐ前に伸ばし、つま先を上に向けて立てる。

1 床と水平になるまで足を上げる。
2 ひざにギュッと力を込めて、上下に30回揺らす。
3 足を上げたままの姿勢を10秒キープ。

※反対の足も同様に行う。

お詫び

「社協だより」前34号、本年度 評議員名簿に誤りがありましたので訂正してお詫び申し上げます。担当

誤 → 前田町自治会長名 橋本 氏
正 → 福本 真之 氏

桂徳自治連合会だより

発行
桂徳自治連合会

桂徳自主防災会 リーダー研修会開催 2020.10.25(日) 於：京都市消防学校

ごあいさつ

桂徳自治連合会 会長 徳田 清造

師走に入り、学区民の皆様におかれましては、ますます御清祥のこととお慶び申し上げます。平素は、桂徳自治活動に格別のご協力・ご支援を賜わり、厚くお礼申し上げます。さて、令和二年度の行事は、新型コロナウイルス感染症の影響で、『防災訓練（防災会役員・防災部長の参加）及び学区内一斉清掃』の活動を行い、予定しておりました行事は中止となりましたが、会員の皆様のご理解を賜り有難うございます。また、コロナの第三波が全国で感染拡大していますのでご注意ください。コロナ感染が一日も早く終息を迎え、そして、来年東京オリンピックが八月に予定通り、開催されます事を願っています。今後とも、ご指導・ご鞭撻を賜ります様、よろしく申し上げます。時節がら、お身体大切に、ご自愛頂き、新しい年を迎えていただきますよう祈念いたします。



西京消防署 桂徳担当 川口 主任による 訓練説明

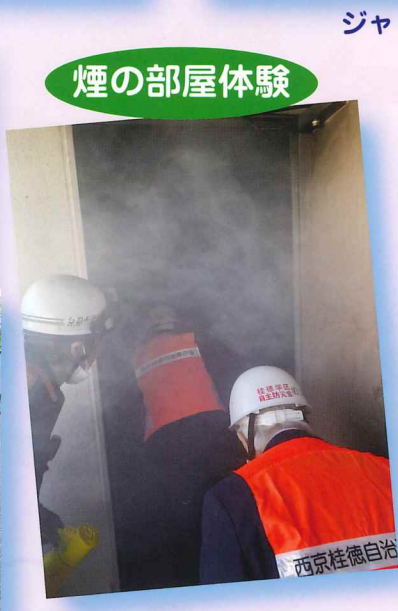
水深 40cm での水圧による歩行やドアの開閉の困難さについて説明を受ける



ジャッキアップ・担架による搬送訓練



救出搬送



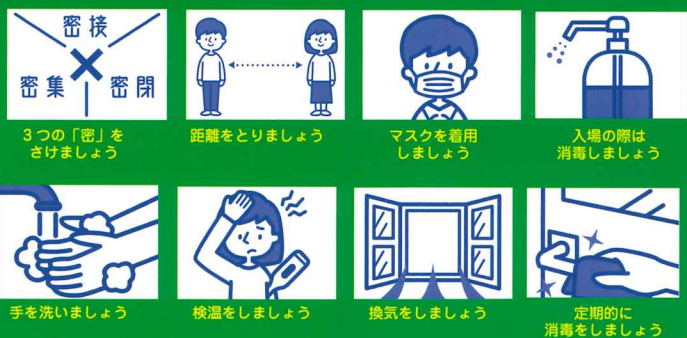
煙の部屋体験



講評

徳田会長挨拶 上田副区長挨拶 西京消防署 弓木 課長講評
最後に西京消防署 弓木 課長の講評を受け無事訓練を終了した。参加者 27名

★コロナ感染防止★



◇桂徳地域ごみ減量推進会議からのお知らせ◇



今年度、世界的な問題として海洋プラスチック問題というものG20で話し合われました。日本海にも年間2~6万トンのプラスチックごみが流れ出ています！京都市では市民1人当たり、年間約220枚のレジ袋、年間180本ものペットボトルを消費しています。このようなことから生活の中でプラ製品というものは欠かせないものになっていますが、桂徳学区の皆様にはぜひ「マイバッグ・マイボトル」をたくさんの方々に携帯していただき脱プラ生活の一つでも多く広めていただきたいと思います。