

### わくわくセクションからのお知らせ

#### Iコース 味覚狩り

なし園、いも園の開園時期、時間等については下記へお問い合わせいただくか、または神戸市観光園芸協会ホームページをご確認ください。神戸市観光園芸協会 078-961-2650

#### Oコース 洋菓子(ユーハイム)・Yコース お菓選択コース

お申込は9月30日(金)までです。また、『わくわくセクション』すべてのコースにおいて、各有効期間を過ぎますとご利用いただけなくなりますのでご注意ください。お早めのご利用をお勧めいたします。



お早めに!

### 契約施設からのお知らせ

利用ガイドP.80掲載の「(株)ブレス」は、「(株)グッドハウス」に社名が変更になりました。 ※利用方法、サービス内容、価格に変更はありません。

### ぜんぶく 全福だより VOL.53

## ～「全福ネット防災シリーズ」のご案内～

9月1日は防災の日、そして9月は防災月間です。全福センターでは会員の皆様方の災害時の備えとして、防災商品を会員特別価格にてご案内しております。1セットから個別配送、送料無料でご利用いただけます。(別途手数料)

非常食や防災備蓄食、災害用トイレなど沢山の種類がありますので、職場やご家庭の備えとして是非ご利用ください。詳しくは全福センターホームページ→防災シリーズのコーナーをご覧ください。



### 健康通信 Vol.290

## 今すぐ取り組める「フレイル予防」

#### ●フレイルとは?

「フレイル」とは、加齢により、心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり)が低下した状態。

健康な状態と介護が必要な状態のちょうど真ん中の状態で、多くの方が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

#### ●フレイル予防の取り組み

フレイルの予防や改善のためには、まずは今の自分の状態を知り、「運動」「栄養・口腔」「社会参加」にバランスよく取り組むことが大事です。

#### ●筋肉量をチェック!

指とふくらはぎの間に隙間ができる人は、サルコペニア(加齢により筋肉量が減少している状態)か、その予備軍かもしれません。

#### ●人とのつながりがフレイル予防のカギ!

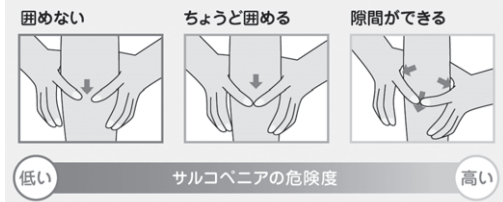
人との関わりが増えることで、自然と出かける機会が増え、身体活動量が増えます。また、おしゃべりをしたり笑ったりすることで、口の機能の低下を防ぐことにつながります。退職後のセカンドライフも見据えて、好きな活動(趣味・社会貢献など)で新しい仲間を探したり、地域の行事に参加してご近所同士のつながりを作ったりしてみませんか?

まずは、今持っているつながり(家族・友人など)を大切にしましょう。最近疎遠になっている人がいたら、連絡を取ってみたいはいかがでしょうか。



#### 指輪っかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください



資料提供: 東京大学高齢社会総合研究機構 (飯島勝矢教授)



【問い合わせ先】  
神戸市福祉局介護保険課  
電話: 078-322-6325