



# 1月

## 要介護を遠ざける秘訣は フレイル対策！

年齢とともにさまざまな機能が低下していくと、フレイルという段階を経て要介護状態に至ります。ずっと元気に生活していくためには早めのフレイル対策が肝心です。

### フレイル対策のカギは「機能的健康」を保つこと

- 心身機能が衰えると…  
認知機能や身体機能などが低下し、心身のバランスが崩れていきます。
- 生活機能が衰えると…  
買い物や食事の準備、歩くことや食事が困難になっていきます。
- 社会的機能が衰えると…  
社会との結び付きが減少して、家に閉じこもりがちに。孤立していきます。



→フレイルに!!

### 3つの「元気のもと」で機能的健康をキープしてフレイル防止！

- 栄養** いろいろ食べて栄養をしっかりとることが大切。地域の配食サービスなども活用しましょう。
- 体力** 家の外でも中でもよく動き、定期的に運動を。市区町村の運動教室などに参加するのも効果的。
- 社会参加** 1日1回以上は外出し、人との会話を楽しみましょう。趣味活動・ボランティア活動など自分に合ったものに参加を。

監修：新井由二（女子栄養大学 栄養学部 地域保健・老年学研究室 教授）／元東京保健局長府医造センター研究員 副会長／健康長寿新ガイドライン策定委員会 委員長）  
資料：「健康長寿新ガイドライン フレイル 3本の矢でフレイルを防ごう」（発行：株式会社 社会保険出版社）をもとに作成

## 謹賀新年 本年も宜しくお願い申し上げます

**1月の講習会** メタックスはだの体育館前 9時30分集合  
9日(火)・18日(木)・※23日(火)明治神宮初詣【申し込みお願いします】

### ※1月23日(火)明治神宮初詣参加者の方への交通案内…後方より2両目乗車してください

新松田駅 9:04 → 渋沢駅 9:11 → 秦野駅 9:15 → 東海大学前駅 9:20 → 鶴巻駅 9:22 → 伊勢原駅 9:25 →  
海老名駅 9:36 → … → 【代々木上原のりかえ】 … → 参宮橋駅着 10:25

◆明治神宮西門…明治神宮参拝…宝物殿…12:00 オリンピックセンター昼食【食堂】……帰路◆

**2月の講習会** メタックスはだの体育館前 9時30分集合 1日(木)・13日(火):曾我梅林・ 22日(木)・27日(火)

12月7日 震生湖

申し込みお願いします

