

社 協 だ よ り

発行 泉ヶ丘地区社会福祉協議会 令和6年 4月 1日 第214号
連絡先 総務部長（早坂 胞吉）

新年度、4月に入りました。桜前線も寒さが戻ってきたりして予想より少し遅れているみたいですが、例年よりは早く咲きそうです。ここ数日は春の暖かさが感じられる日々が続いてきましたが、いかがお過ごしでしょうか。

泉ヶ丘団地も新年度になり連合町内会や各町内会、及び社会福祉協議会、防犯協会、老人クラブ（若葉会）、花いっぱい推進協議会等の団体が今季の活動方針を決め総会が行われようとしています。

私たち社会福祉協議会も新しい役員を迎え、昨年の活動の反省を含め皆様のご期待に応えられるようやっていきたいと考えておりますので、是非社協のサロン等に足を運び楽しんで頂きたいと思います。



泉ヶ丘ふれあい いきいきサロン 3月21日(木)



リハビリテーション
専門職による
講話 & 運動

リハビリ専門職
理学療法士

講師：松田会 金子様



会場入り口で手指のアルコール消毒と検温を実施し、会場の換気や三密に気を配り開催しております。



体のフレイルについてのお話

BMI(体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数)

- ちょっと太っている位の人が長生きする
- 40歳代はやせろ！ 70歳過ぎたらやせすぎはダメ……

計算式

•BMI=体重kg÷(身長m)²

•適正体重=(身長m)²×22

【例】身長 1.6mの人

(1.6×1.6)×22=56.32kg

成人・日本肥満学会の判定基準

BMI値	18.5未満	18.5～25未満	25～30未満
判定	低体重(痩せ型)	普通体重	肥満(1度)

BMI値	30～35未満	35～40未満	40以上
判定	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)

サルコペニア⇒加齢により筋肉が減少した状態を表す用語

＜ギリシャ語のサルコ＝筋肉とペニア＝喪失を合わせた造語＞

身近な実例：握力の低下⇒⇒ペットボトルのふたを開けられますか？

【症状】

筋肉量が減少して筋力が低下することで、立ち上がりや歩くのが困難になる。頻雑につまずく、体が思うように動かないなどの症状が現れる。転倒や骨折の危険性が高まる原因にもなる。

また、筋肉量が減少すると血糖値を調整する力が低下して血糖値が変動しやすくなり、物忘れや、免疫力の低下、嚥下機能低下、呼吸機能低下につながるという報告もある

【治療】

運動指導と食事指導が行われ、本人自身で取り組むことになる

《運動》

筋肉量を増やして筋力を強くするためには**筋力トレーニング**が最も効果的である。



《食事》

食事において筋肉量の増加や老化の予防に関わる、**タンパク質**や**必須アミノ酸**などの栄養素を多く含む食品を積極的に食べる事が大切、**ビタミンD**とか**カルシウム**も重要な栄養素で転倒・骨折予防になる。**肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品**などそして**鶏肉、赤身マグロ、牛乳**なども良い。

ほかほか介護予防運動 3月20日(水)10:00～ コミセン



ほかほかクラブ代表が4月より佐藤さんから岡本さんになります

皆さんと楽しく体操や懐かしい歌を休憩を取りながらやっていきます 是非参加下さい。

ストレッチ体操・筋力トレーニング・リズム体操と懐かしい歌の合唱で楽しみました。

4月のいきいきサロンは総会の予定ありお休みです

5月は5月16日(木) 予定しています

#ほかほか介護予防運動#

4月17日(水) コミセン 10:00～