

さかたいトレーニングルーム通信

Vol.138

2022.11.10 発行



11月になりました！

すっかり寒くなりましたので、体調管理には一層ご注意ください！

今回のテーマは**フレイル**について！人生100年時代！元気に楽しく生活していきましょう♪

◎フレイルとは・・・？

「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。

高齢者のフレイルは生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症も引き起こす可能性があります。ですが、早期の介入により、健常な状態に戻る可能性があります。

さあ！今から対策です！

◎フレイルの基準

1. **体重減少**⇒6 ヶ月で、2 kg以上(意図しない)
2. **疲れやすい**⇒訳もなく疲れたような感じがする
3. **歩行速度の低下**⇒通常歩行 1.0m/秒
4. **握力の低下**⇒男性 28 kg/女性 18 kg
5. **身体活動量の低下**⇒軽い運動や体操、定期的な運動・スポーツの実施が週に1回以下

当てはまるものはありましたか？

5項目のうち、3項目以上該当⇒フレイル

1~2項目⇒プレフレイル

◎フレイルの予防

★「運動」

30分以上の運動を週2回！
仲間と一緒に楽しく運動♪

★「栄養・口腔機能」

バランスのとれた食事！
よく噛んで、食べましょう！

★「社会参加・こころの健康」

積極的に人との交流・
会話を持ちましょう！
笑顔あふれる1日を♪



～～ トレーニングルームからのお知らせ ～～

★利用者講習会

9:00～21:00まで随時行っています。

お気軽にご参加ください。

講習会には10～15分程度のお時間がかかります。

講習後にトレーニングルームの利用を希望される方は、

運動のできる服装でお越しください。

お問い合わせは栄体育館窓口までご連絡ください。

(☎0256-45-1150)



～～～ 11月の予定 ～～～

★ランニングコースが利用できない日(11月)

1日・2日・3日・5日・11日・19日・20日・23日・26日・27日

予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください！

最新情報は栄体育館ホームページに随時アップします。

ご確認ください！

新型コロナウイルス感染予防対策に
ご協力をいただきありがとうございます。

