

# 津森デイケアだより

令和5年5月号 No.157

津森医院

医療法人孝生会  
津森医院デイケアセンター  
東大阪市若江東町4丁目2-5  
TEL:06-6224-7641

風薫る5月、1年のうちでもっとも過ごしやすい季節になりましたね。津森デイケアセンターではお休みされる方も少なく、毎日30人を超える日もありますが賑わっております。毎日皆さんの元気な姿が見れて嬉しく思っています。これからの梅雨や暑い夏に向けて、体力をつけて乗り越えましょうね☆

## フレイルって知ってますか?

フレイルとは、わかりやすく言えば「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、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。

### フレイルの主なチェック項目

<b>体重減少</b> 半年で2、3kg減 	<b>握力が弱い</b> 男性26kg、女性16kg未満 	<b>疲労感がある</b> わけもなく 疲れた感じがする 
<b>歩くのが遅い</b> 歩行速度 1.0m/秒未満 	<b>運動習慣がない</b> 	

### フレイルの予防策

1. バランスの良い食事を摂ること
2. 運動習慣を持つこと
3. 社会活動に参加すること

### お席での過ごし方

リハビリや入浴以外の時間は何をしているのかな...と思われる方もいるかと思いますが。お席では皆さんそれぞれ脳トレプリントや塗り絵、読書点つなぎなど集中して行われていますよ☆

### 先月の特別なおやつ

若江岩田のたこ焼き屋と言え!!  
商店街を下って行くとあります“楽家”です

大阪府東大阪市  
岩田町3-8-11



## 作業レクリエーション

オリジナルフォトフレームを作りました



写真をいれてプレゼントしますので楽しみに!!