

# フレイルとは…?



皆さんは「フレイル」というものをご存じでしょうか。フレイルとは「か弱さ」や「壊れやすさ」を意味する言葉であり、健康を保つための配慮が今まで以上に必要な状態の事を言います。フレイルには主に3つの要因があり、「身体的」「精神的」「社会的」と分けられています。中でもコロナ禍により急激に増えている要因、「社会的フレイル」について、そして予防法についてお知らせしたいと思います。

## 社会的フレイル

## 社会的フレイルの予防法とは!?

社会的フレイルとは、家族や知人との交流の機会が減る事等、社会的に脆弱になることを言います。今日、猛威を振るうコロナウイルスの影響により外出自粛を余儀なくされている環境等が、社会的な活動性が低下している主な原因となってきました。スポーツ観戦時の声出し許可や、マスクの着用の義務化の終了など制限が少しずつ緩和していき、普段の生活も元の日常に戻りつつあります。では、どのように予防、改善していくのか、紹介します。

- 社会的フレイルの予防には主に5つの方法があります。
- 1: 生活リズムを規則正しく!  
起床や就寝の時間を定める等…
  - 2: こまめに体を動かしましょう!  
料理や掃除、出来る事から始めよう
  - 3: 意識的に外出しよう!  
買い物や散歩など外に出る機会を作ろう
  - 4: 人間関係をつくって交流しよう!  
趣味が合う人など探そう
  - 5: ハリのある生活をしよう!  
地域活動や家事をするなど
- これらの改善方法を積極的に行い、フレイルを予防しましょう。

# さかえ vol.63

発行日 令和 5年 4月 13日  
発行・編集  
社会福祉法人 禎心会  
ケアセンター栄町 機関紙編集委員会  
〒007-0847  
札幌市東区北47条東1丁目1番1号  
Tel. 011-789-1152 Fax. 011-789-1278



福)禎心会のHPIはこちら



しゃかいふくしほうじん 社会福祉法人  
ていしんかい 禎心会

**入職職員**

地域 介護員 嶺野 有希  
デイ 相談員 大西 宏和

生活介護 看護師 吉田 直美  
デイ 介護員 片山 佳菜

---

**退職職員**

デイ 相談員 秋元 香理  
地域 介護員 川道 望

しょうかい 介護員 神田 力也  
生活介護 介護員 吉田 友紀映

**編集後記**

北海道にも徐々に春の訪れを感じられるようになってきた今日この頃です。  
機関紙「さかえ」も新年度号となり、編集委員一同気持ちを新たに、皆さんが読んで楽しんでいただけるような機関紙づくりを目指して努めていきます。  
今年度もよろしくお願いたします。  
機関紙編集委員 松田

# かい 1階 デイサービス



2月14日バレンタインデーでは、午後よりパニラとチョコレート味のクッキー作りを開催しました。クッキー作りには男性の皆様も積極的に参加し、お洒落で美味しそうなクッキーができていました。作成に参加された方が当日利用される利用者の皆さん分のクッキーを作り、とても喜ばれていました(^^)

# かい ちいきみっちゃくがた かいごろうじん ふくししせつ 2階 地域密着型 介護老人福祉施設



2階は2月にひな祭りレク、3月にスイーツレクを行いました。ひな祭りレクではひな人形を職員と一緒に作成、利用者様それぞれでお洋服や表情が違い世界に一つだけのひな人形ができました。3月のスイーツレクではイチゴのショートケーキが出ました、普段とは違うおやつに皆様喜ばれていました、中には他の方のおやつを食べようとする方も。そんなトラブルもありましたが皆様とても喜ばれおやつを食べていました！



# せいかつかいご 生活介護



生活介護に今年も鬼がやって来ました。新聞紙で作った豆で鬼を撃退し、邪気を祓い、今年一年の無病息災を願いました。皆さん楽しそうに豆を鬼に投げていました。今後も楽しみになるようなたくさんの企画や行事を行なっていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。



# かい しょう しゃ しえん しせつ 3階 障がい者支援施設



3階では2月にエンジョイプランで出前寿司を行いました。「また食べたい」「お腹いっぱい食べた」と皆さんとても美味しそうに召し上がっていました。3月には春の食事会がありました。タコライス、ゴーヤチャンプルなど沖縄料理をメインにした食事が出ました。「美味しい」「あまり食べたことなかったけど美味しかった」と、とても好評でした。