



GENKI NEWS



with コロナ時代

今考える、健康でいること!!

新型コロナウイルス感染の不安で変わる生活
これから どうする？



高齢者の感染予防のための閉じこもりによる新たなリスク

コロナウイルス感染の不安から自宅に閉じこもり、極端に外出を控えてしまう生活が長期化すると、活動量が低下し、身体機能の低下だけでなく、うつ病などの精神面や、認知機能の低下にも大きく影響を及ぼします。

活動量の低下がフレイルを招きます。

フレイルとは…

加齢とともに心身が衰えた状態になる事で、健康な状態から要介護状態へなる段階を言います。



フレイルが始まると…

こんな
兆候が

フレイルになると、下のように体重が減少する他、筋力や歩く力も低下して、疲れやすくなります。その先に要介護があるので、小さな兆候を見逃さないことが大切です。



体が縮んでくる
(体重減少)



疲れやすくなる



活動が少なくなる



握力が弱くなる



歩行が遅くなる

フレイルを予防する4つのポイント!

①活動量を増やす

日常に運動を取り入れる。

②栄養

バランスの良い食事で低栄養を防ぐ。

③口腔ケア

口の中を清潔に保つことは感染予防に有効です。

誤嚥機能の低下を防ぐ。

④社会性を保つ

外出機会が失われ孤立した状況が続くと意欲低下など精神面に影響します。



健康寿命を延ばす!

健康寿命とは

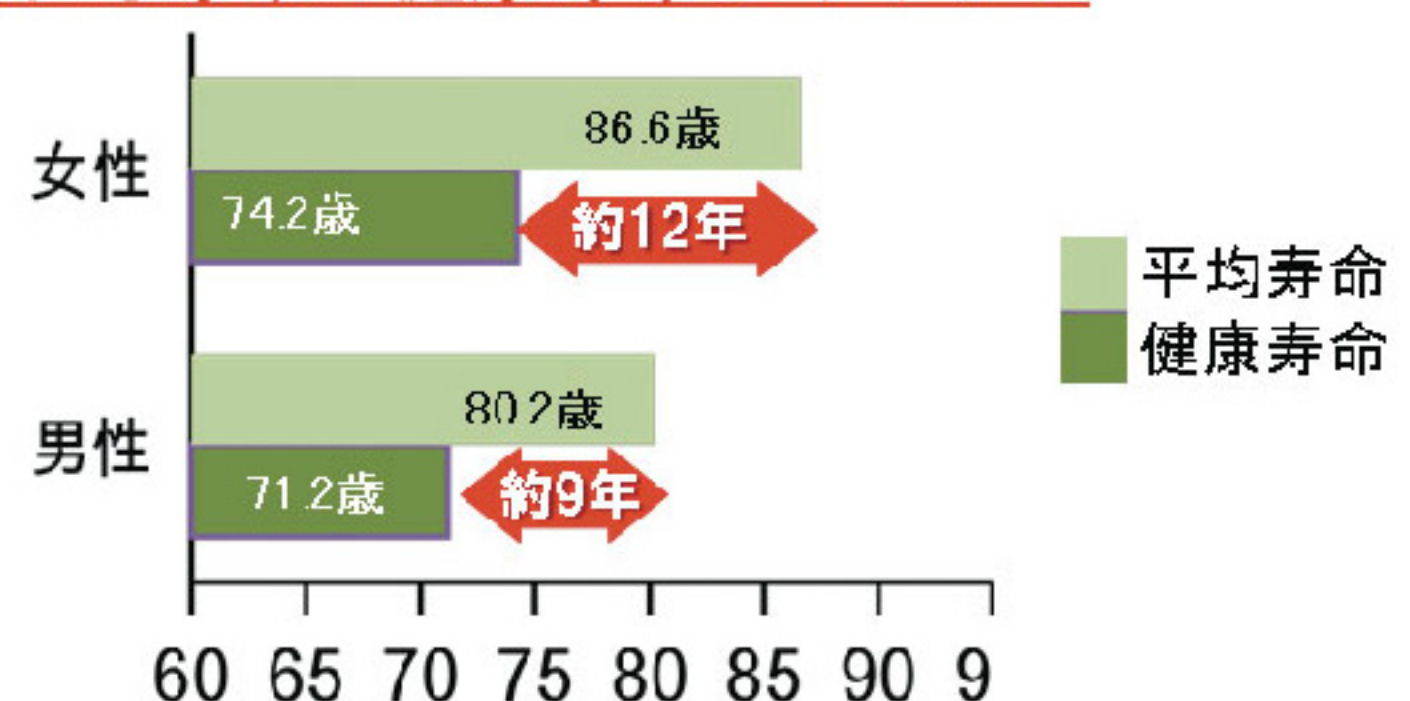
日常生活を制限されることなく、健康的に生活を送る事ができる期間のことです。介護や寝たきりといった生活をできるだけ少なくすることです。



支援・介護が必要になる原因

- | | |
|-----|------------|
| 1位 | 認知症 |
| 2位 | 脳卒中 |
| 3位 | 高齢による衰弱 |
| その他 | 関節疾患、骨折、転倒 |

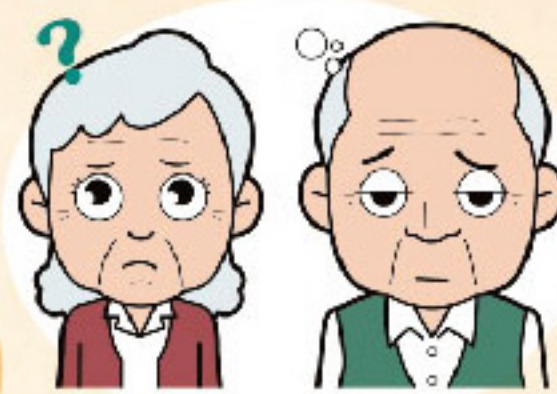
平均寿命と健康寿命のギャップ



<内閣府 H29年版高齢社会白書 より>



デイサービスの休業、再開後の利用者様の声



コロナが怖くて
家から
出なかったよ。

久しぶりに
デイに来たけど、
足が弱った気がする。

いつもの通院も、
怖くて行けなかった。

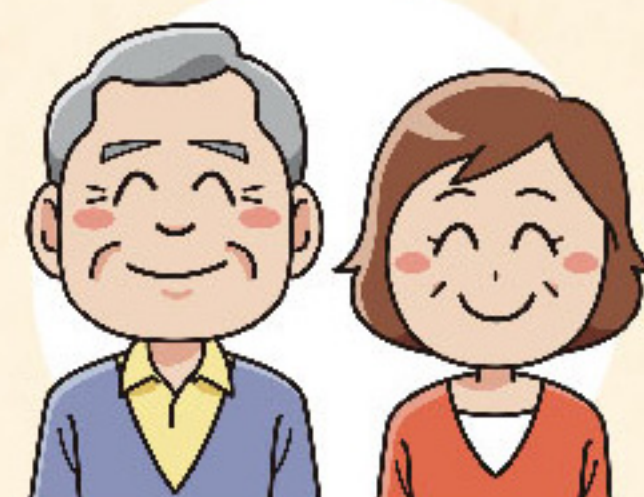
子供たちも県外で
帰ってきていない。
寂しいね…。

毎日、テレビ体操を見て
運動してました。
運動しないと弱る気が
したからね…。

みんなに会えて
うれしい！
会いたかった！



久しぶりに利用された皆さん、どこか様子が…。
休業中も毎日運動をされていた方、自粛生活で家に
こもっていた方、それぞれ、身体に変化がありました。



健康で活動的に過ごす!!

生き生きと健康に過ごすためには…

「筋肉、関節、骨などの運動機能を維持する。」

「認知症予防のため、脳を積極的に使って活性化する。」

「食事と睡眠の質の向上。」が大切です！

感染予防をしながら、
頑張る皆さんに♡



頑張るぞ!!



いくつになっても、はつらつと楽しみを持って過ごしていきましょう!



ホグレルフィットネス東尾道店の今後について

ホグレル東尾道店の今後を多くの皆さまが気にかけ
くれています。本当に有難く厚く御礼を申し上げます。
東尾道店の後は機能訓練型サービスに業種を
転換して再起を図ります。

現在、介護分野ではコロナ禍による外出自粛が続く
高齢者のフレイル（虚弱）が深刻な社会問題と
なっています。タシマではこれまで培ったホグレルのサービスを
活用して、3大フレイル「メタボ・ロコモ・認知」予防を
徹底的に追及して、これらの問題を解決するべく
挑戦します。業種は変われども志は変わらない。
大きな決断ですが、希望の選択です。

介護業界に新しい発想の機能訓練型サービスと
創出して、「人生100年時代を支える200年品質のカラダづくり」
を実践に参ります。地域包括ケアシステムへの参加と
介護分野への更なる貢献を目指します。

タシマグループはこれからも皆様の「體-元氣な
カラダ」と豊かな人生の実現」を支えて参ります。
今後とも何卒変わらぬご愛顧のほど、よろしく
お願い申し上げます。

2020年10月31日 幡中幹生



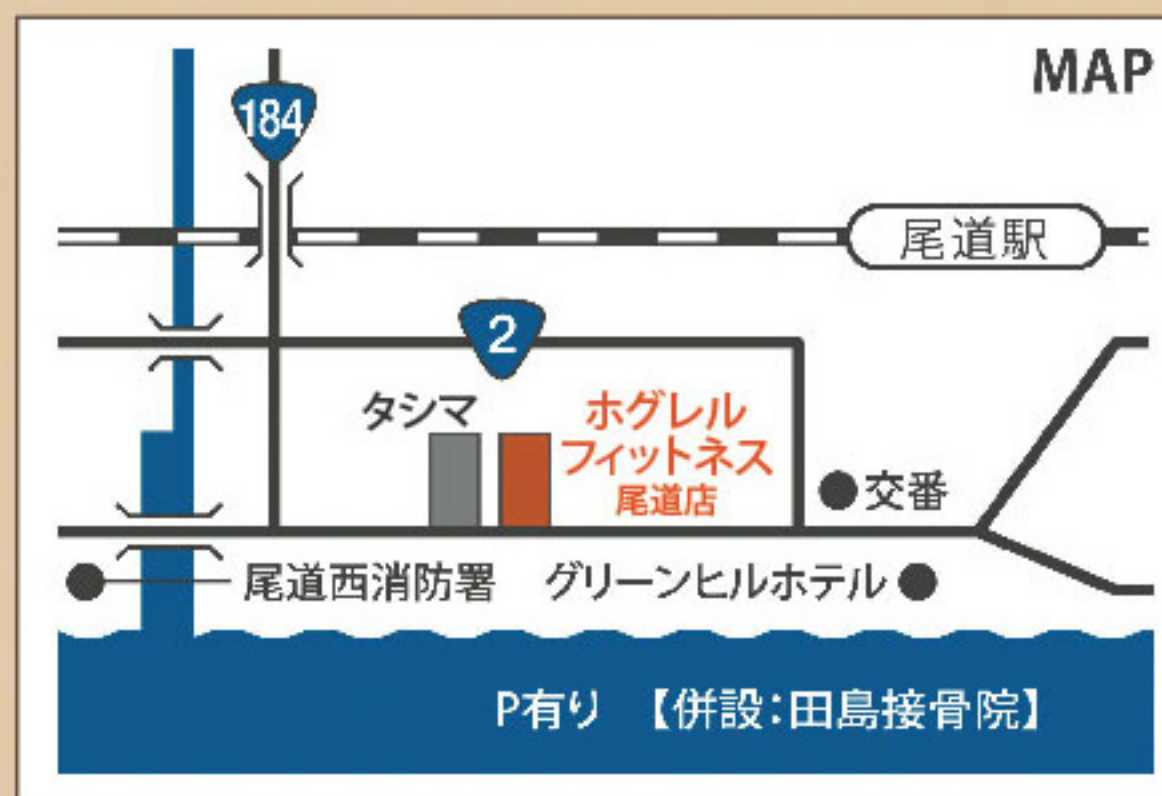
TASHIMA
karada
communication
CONDITIONING CENTER

田島接骨院

スポーツ診療・交通事故・各種保険取扱い

カラダのゆがみ専門外来（完全予約制）

☎722-0037 尾道市西御所町6-13
TEL (0848) 25-5397
FAX (0848) 25-5398
URL: <http://www.tashima.jp/>



デイサービス

ホグレルフィットネス尾道店

**元気なカラダづくり体操
無料体験実施中!!**

詳しくはデイサービスセンターにお問い合わせください。
TEL: 25-2002