



～ひかり向島通信～

- Anshinplus Mukaijima -

2021年11月

2021年8月よりOPENしました～『ひかりサロン 安心プラス向島』～
みなさまどうぞよろしくお願ひいたします。

10回のリハビリより 1回のお買い物



#介護にならないための
#介護予防
#人生はこれから
#繋がったご縁に感謝

サルコペニア・ロコモ・フレイル予防していますか？

介護予防など健康に関する言葉としてよく耳にする「フレイル」「ロコモ」「サルコペニア」。それぞれ生活不活発病様の能力減退に関する言葉です。この3つはいずれも要介護への入口となる危険なシグナルです。互いに影響を及ぼしあって症状を悪化させていきます。将来の寝たきりや要介護状態を防ぐためには、ロコモやフレイルを予防・改善し、サルコペニアを早期に察知して対策を講じることが必要といわれます。予防法には共通点が多く、基本は**運動、食事、社会参加**の3つです。食事は肉や魚、大豆、牛乳などに多く含まれているたんぱく質やカルシウムを摂取することが重要です。社会参加は、友人と会う機会を増やしたり、趣味や地域活動に参加して気持ちを前向きにすること。そして、ちょっとした運動を継続して実施していくことも大切です。また、口腔ケアを徹底することも大切です。飲み込む力や噛む力が低下すると、食欲が落ち低栄養につながります。

| | | | | |
|--|------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------------|
| | サルコペニア 筋肉の衰え | ロコモ 運動器の衰え | フレイル 心身の衰え | → 放っておけば 要介護状態へと 移行していく |
|--|------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------------|

ひかりサロンで
予防始めてみませんか？

～お客様のできた☺️の声～

- S様…左腕が本当に上がるようになった☺️!
 - A様…ここに来ると夢中で喋っていい気分転換になる☺️!
 - K様…ここでできひんかった脳トレを家でも練習してできるようになった☺️!
- 嬉しいお声の数々がクルーの励みになっております♡

Instagram 随時更新中



～今月の脳トレコーナー～

□を埋めて「い」から始まることばを完成させてください☺️

- ① い□ ② い□ ③ い□□ ④ い□□□
⑤ い□□□□ ⑥ い□□□□□ ⑦ い□□□□□□

月～土曜日はいずれも 体験および ご利用可能です。

ひかりサロン 安心プラス向島…近商ストア向島店の2階にあります！

要介護状態にならず、今の生活を継続する事を目的とした事業です。我々、スタッフが健康づくりのお手伝いをいたします。

友人紹介等、体験のお問い合わせなど…☎075-605-3380またはFAX)075-605-3387(担当:大久保・岡野)

お困りごと・ご相談などお気軽にお問合せください! (^_^)!