

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

桃の節句も過ぎ、春が近くなってきていますが、まだまだ寒かったり暖かかったりの日々ですね。皆さん風邪などひいていませんか？新しい年度を控え、忙しい毎日でもあります。どうぞお体に気を付けてお過ごしください。また、来年度も引き続きまごころレターをお楽しみください。

なお、まごころレターは、4月より月1回の発行（毎月1日発行予定）となります。



## あたまの体操

今回は「ひたすら計算問題」です。  
□に＋か－を入れて、計算式を完成させてください。

①  $6 \square 1 \square 2 \square 3 = 10$

⑥  $8 \square 2 \square 1 \square 4 = 9$

②  $7 \square 6 \square 3 \square 2 = 2$

⑦  $9 \square 3 \square 5 \square 1 = 8$

③  $6 \square 4 \square 6 \square 6 = 14$

⑧  $3 \square 8 \square 4 \square 3 = 12$

④  $6 \square 5 \square 3 \square 7 = 7$

⑨  $7 \square 6 \square 2 \square 9 = 2$

⑤  $7 \square 1 \square 7 \square 2 = 3$

⑩  $8 \square 1 \square 4 \square 2 = 5$



裏面に、あたまの体操の答えと、からだの体操を掲載しています



# からだの体操

今回は  
「フレイル予防のポイント」  
です

2020年から始まったまごころレターも87号となりました。4年間もの間、お読みになって頂きありがとうございます。

来年度からは提供する形が少し変更となると思いますが、引き続きよろしく願い致します。

今回は、今までご紹介した運動の集大成として趣向を変えてお届けいたします。

## 問題

高齢期に起こりやすい、筋力や心身機能が低下し、衰弱した状態を何というでしょう？

こたえは『フレイル』です。

フレイルは虚弱のことを指し、いわゆる健康と介護状態の間のような段階です。高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て、要介護状態になると考えられています。

フレイルの段階で対策をすることで、健康な状態を取り戻すことができます！！

## フレイル予防の3つのポイント！

### ①【運動習慣】

ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングなど1週間に3～4回30～40分程度の運動をするようにしましょう。



### ②【食生活改善】

栄養バランスに気を付けて野菜類などのビタミンや肉魚などのタンパク質多めの食事をするように心がけましょう。



### ③【社会活動】

人との会話が減ると、脳への刺激が少なくなり、認知症のリスクも高まります。

人との関わりや社会とのつながりを保つようにしましょう。

新型コロナウイルスも5類感染症に引き下がり、これまで通りの生活に戻れていると思われます。

これから春を迎え暖かくなってくると思いますので、日ごろからバランスのよい食事を摂り、散歩や買い物、友人との集まりなどで外出する機会をつくること  
がフレイル予防に繋がると思います。

## あたまの体操の答え

- |                |                |
|----------------|----------------|
| ① $6-1+2+3=10$ | ⑥ $8-2-1+4=9$  |
| ② $7-6+3-2=2$  | ⑦ $9+3-5+1=8$  |
| ③ $6-4+6+6=14$ | ⑧ $3+8+4-3=12$ |
| ④ $6+5+3-7=7$  | ⑨ $7+6-2-9=2$  |
| ⑤ $7+1-7+2=3$  | ⑩ $8-1-4+2=5$  |

体操監修：ジェイコー登別病院・登別すずらん病院

発行：登別市社会福祉協議会 登別市片倉町6丁目9番地1 電話 0143-88-0860



まごころレターは赤い羽根共同募金の支援を受けて発行しています

