



あおぞらだより

No.190

平成 29 年 2 月 28 日

なんとなく春を感じられる日も
あり 心が明るくなります
日も長くなってきて春の景色や
行事で元気に行動的な雰囲気を作
っていききたいと思います
『もうすぐ春ですね』



「フレイル」が注目されています !!

最近つかわれるようになった医療介護用語です

フレイルとは 高齢になるにつれて心身の活力（筋力や認知機能など）が低下し
生活上の機能障害や要介護状態そして死亡のリスクが高まる状態のこと

フレイルの予防 ① 運動療法 散歩などの有酸素運動 や 筋肉トレーニングを行う
② 食事療法 バランスのよい食事を摂る
③ 社会参加 人との関わりや趣味を持つなど地域社会にかかわる

そのために規則正しい生活をして「不健康余命」を減らして「健康余命」を増やしましょう
是非 デイケア・デイサービスをご利用いただきフレイルを予防しましょう

とっても清々しい演奏会でした:浜松学芸高校バレンタインコンサート

回を重ねるうちに生徒さんも利用者の皆さんが知っている曲を選んでくださったり一緒に
体操をしたりいろいろ思いやりをもった演奏会でした これからプロの道を進んでいく夢と
希望にあふれた若い力は素晴らしく魅力あふれるひとときでした



沢山の皆様から元気をいただきました

あすなろ会



民謡:「平和会」



豊静照会



職員も一緒に節分の会

