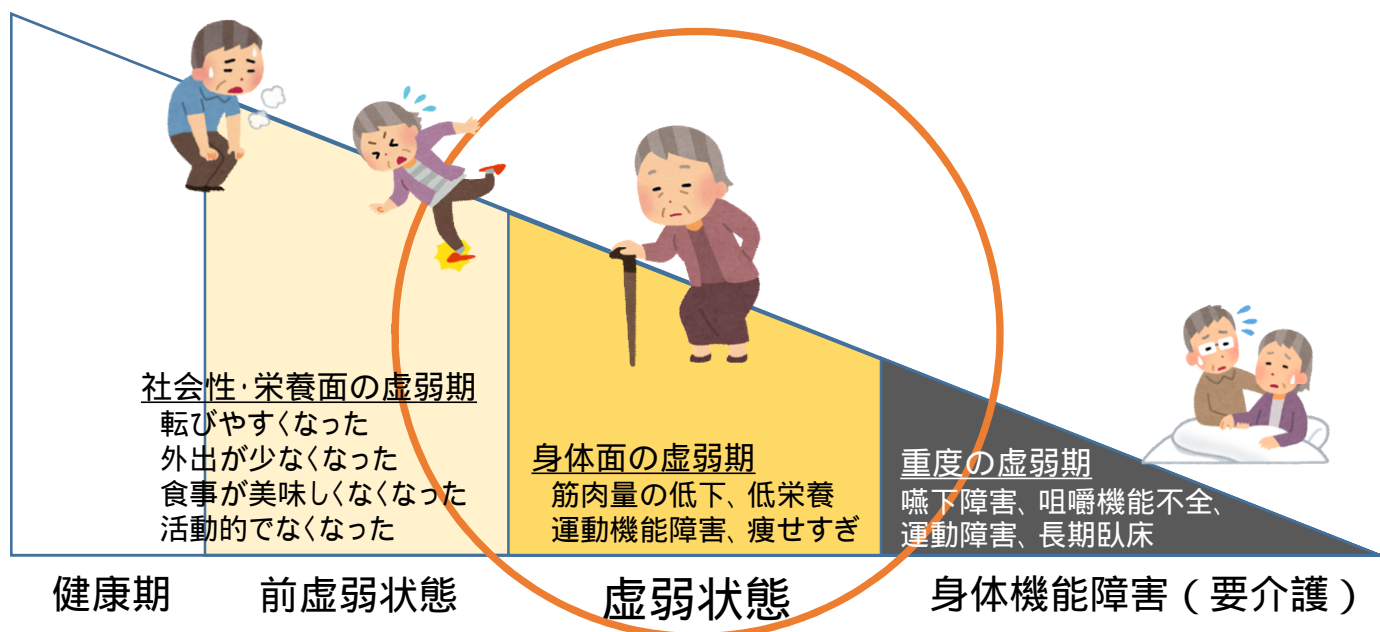


毎週火・木曜日・短時間デイをはじめます！

フレイル（虚弱） 予防型デイサービス

要支援、要介護1の方を対象としたデイサービスのご案内

- ✓ フレイルとは、日本老年学会が提唱している、高齢になることで、筋力や精神面が衰える状態をさす言葉を、英語のフレイルティの訳、「虚弱」のことです。
- ✓ 高齢期に、様々な理由で社会性が衰えると、会話の量が減り、口腔機能が衰えます。すると嚙む力が弱くなり、低栄養状態に。低栄養状態は、筋肉量の減少を引き起こします。筋力が無いと外出が面倒で、家に閉じこもるようになり、ますます社会性が衰えるという悪循環！
- ✓ 住みなれた場所で自分らしく暮らし続けるために、フレイル(虚弱化)を予防しましょう！



フレイル予防型デイは、こんな方にお勧めです！

今の状態(要介護1、
要支援)を維持・向
上させ、自立して暮
らし続けたい方

日中、自宅で一人の
ため、介護予防のた
めの短時間の通い
の場所が欲しい方

体重減少、筋力低下
疲れやすいなど、生
活機能面での変化を
感じている方

NPO法人尾瀬なでしこの会

電話：22-0705 住所：沼田市岡谷町1077-2

フレイル（虚弱）はどう防げるの？

社会性を保つ
協力型トレーニング(訓練)



喋って・歌って
口腔機能を向上



1. 週1回4時間、なじみの仲間をつくり、社会性を保つトレーニングをします。2. しっかり喋ることで口腔機能を維持・向上させます。3. じっくり体を動かし筋力もつけましょう。4. しっかりお腹がすくので、おいしいご飯を、みんなで食べて低栄養状態を防ぎます。この4つの好循環が、フレイル(虚弱化)予防のポイントです。



美味しい食事
低栄養状態を防ぎます



座ってできる運動・体操
筋力の維持・向上

なでしこ式！フレイル予防型デイの4時間

9:00 お迎え バイタルチェック

9:15 口腔機能維持向上(パタカラ体操、季節の歌など)

定員10名！

9:45 社会性機能向上ゲーム(訓練)

明るく、楽しく、頭を使って取組む機能訓練です。参加者同士が協力するので社会性、お話ししながら口腔機能、頭を使うので認知症予防など、生活機能の向上につながる様々な機能訓練に、ゆっくり・ゆったり取り組みます。

11:30 筋力維持型トレーニング(転倒予防体操、ストレッチなど)

12:00 昼食と振り返り(栄養のある、おいしいご飯をみんなで食べます。)

13:00 ご自宅へ送り出し

注:入浴はありません

詳しくは、担当の本多(ほんだ)までお問い合わせください。