



「尾根を歩く(筆者は最後尾)」

フレイルとは加齢により心身が虚弱して要介護の手前の状態をいいます。センターの「フレイル予防教室」では対策として、「運動・栄養・社会参加」を勧めています。

そこで私の「フレイル予防」についてご紹介します。あと2年で喜寿(77)となりますが「体を動かす事」について、仕事は屋外の工場内

清掃作業(派遣で草取り、草刈り他)を1人で対応。サークルは「山と温泉を楽しむ会」に入れて頂き山登り(月1回程度)。時間が有ればウォーキング、たまに家庭菜園手伝い等。「食べる事」について、「教室」で習ったように好き嫌いなく(よく噛み)栄養を摂取(やや小太り)、買物にも積極参加。「脳の活性化の為に」人と関わる事として、サークル・教室・HP(ホームページ)運営等へ参加、スマホも活用中。仕事でお客様と打合せや段取り等も良い刺激です。これらで「ボケ防止」への効果も期待しています。

フレイル予防教室のご紹介：<https://gyodasc.or.jp/business/023.html>



「クサリ場に挑戦)」