

●「コロナ禍」で行われた3年間の行動制限、高齢者の健康に大きな影響 **フレイル増加!** ^{1.5倍}
インフルエンザ 9月から感染 高止まり?!...北河内:11.54人、大阪:12.73人、国内:17.35人!
 私たちにできること...「フレイルの改善」: 栄養・運動・社会参加を!! ワクチン接種!

あなたの健康は大丈夫? 「フレイル」とは!!

NHK「かんさい熱視線」
報道より引用

心身の健康状態

フレイルの3大要素



「**身体**」のフレイル
筋力・筋肉の減少・移動機能の低下 など

「**精神・心**」のフレイル
認知機能の低下・うつ など

「**社会性**」のフレイル
孤独・閉じこもり など

「フレイル」12のチェックリスト (4つ以上のYesは要注意を!)

栄養状態	① 1日3食: きちんと食べていない ② 体重: 半年で 2~3Kg以上減った	口腔機能	① 半年前と比較: 硬い物が食べにくい ② お茶・汁物: むせることがある
身体機能	① この1年: 転んだことがある ② 以前と比較: スピードが遅くなった ③ ウォーキング: 週1回していない ④ 外出: 月複数回以上していない	認知機能	① いつも: 同じこと言う/物忘れある ② 今日: 何月何日が分からない
		社会的機能	① 付き合いのある: 家族・友人いない ② 体調悪い時: 相談できる人がいない

「フレイル」改善のポイント ▶ 松愛会活動の参加を!

食事	普段の生活を見直す
運動	じっとしている時間の削減
社会参加	最低 1月 1回以上の外出を

- ・ 筋肉をつけるため、タンパク質の摂取
1日のタンパク質: 体重×1g (60Kg/60g)
- ・ 座っている時間 ▶ 体を動かす時間に
近所を歩く・買い物をする・自宅で体操を
- ・ 友人と会食、趣味で外出、人のために
集団で継続的に活動ができるものを見つける

松愛会 活動参加を!
支部行事
同好会に参加
フレイル予防を!!

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の推移

厚労省・大阪府・NHK
国立感染症研究所 資料より引用



オミクロンXBB.1.5 一価ワクチン【接種券発送日・予約受付開始日】

枚方市 ホームページ
番匠市議会議員より

接種券発送日	前回接種日	予約受付開始日	接種券発送日	前回接種日	予約受付開始日
10月12日(木)	7月23日~7月29日	10月19日(木)	11月7日(火)	8月13日~8月19日	11月9日(木)
10月19日(木)	7月30日~8月5日	10月26日(木)	11月14日(火)	8月20日~8月26日	11月16日(木)
10月27日(金)	8月6日~8月12日	11月2日(木)			

枚方市 天気予報 : 来週は 行楽日和が続く、寒暖の差ご注意を!

日本気象協会
tenki.jpより

11/17(金) 現在	11月18日(土)	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)
天気	雨のち晴	晴	晴	晴	晴時々曇	曇時々晴	晴時々曇
気温	10℃ / 7℃	16℃ / 7℃	18℃ / 9℃	18℃ / 5℃	20℃ / 7℃	20℃ / 9℃	17℃ / 10℃
降水確率	60%	40%	20%	10%	20%	30%	20%

— 会員の皆さまへお願い !! 「コロナ・フレイル」 私たちにできること —

- 「コロナ・フレイル」の改善は『食事』『運動』『社会参加=松愛会活動参加』を!!
- ❖ 冬に向け感染症の拡大時期を迎え、多くは飛沫/接触感染が原因、適切な感染対策を!!
- 乗り物・買い物など混雑している場所には、マスク適宜着用!! ● ワクチン接種を!!