

ふれデイ通信

いきいき暮らすための、フレイル学習 編

【第7号 令和3年7月発行】

【発行元】

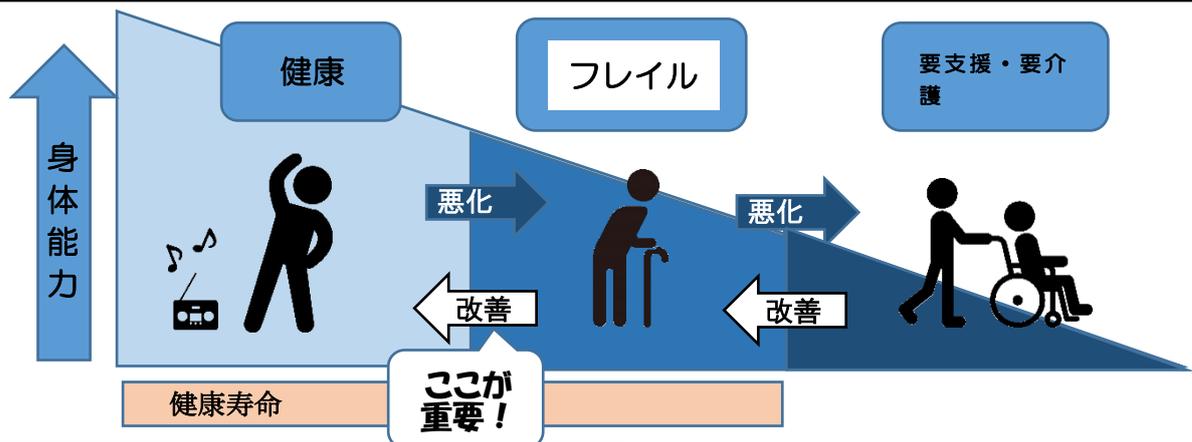
社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会

地域福祉課 ふれあいデイサービス担当 (矢延・高土居)
〒680-0845 鳥取市富安二丁目104-2 (さざんか会館1階)
TEL: (0857) 24-3180 FAX: (0857) 24-3215

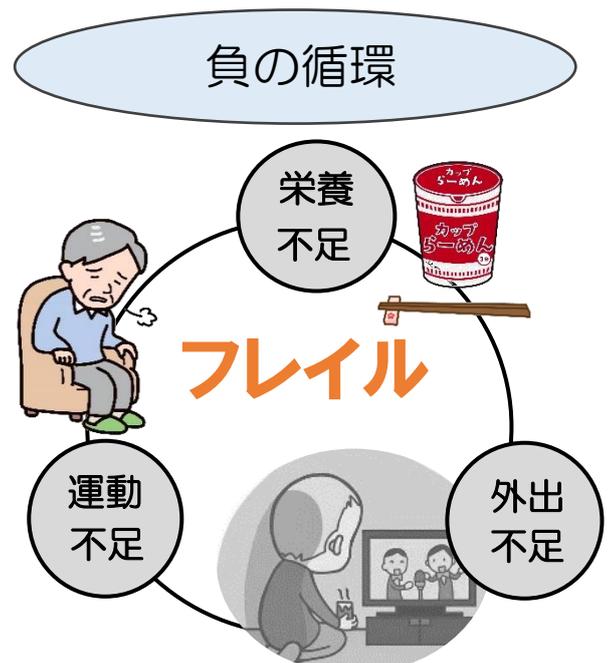
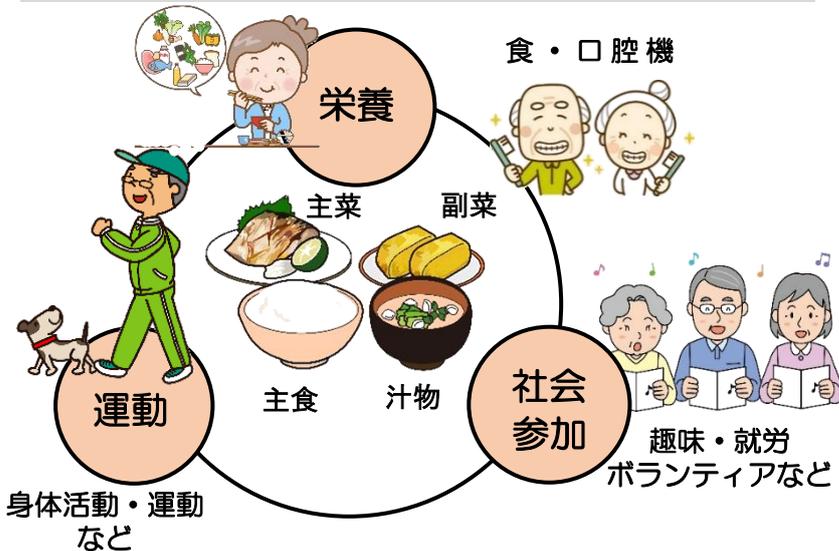
陽射しがまぶしい季節になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回は、皆さまに改めて、「フレイル」についてお話させていただきます。

フレイルとは

「虚弱」という意味の英語が語源。加齢とともに身体機能や認知機能が低下した状態を指し、要介護の手前と言われています。【日本で要介護になる原因は1位・認知症 2位・脳血管疾患 3位・高齢による衰弱 4位・骨折・転倒 5位・関節疾患 (厚生労働省調査)】
フレイルは、適切な努力・支援等によって健康な状態に戻ることも可能の大切な時期です。

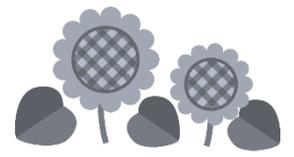


フレイル予防に必要な3つのこと



フレイル予防のためにも、日々、バランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう。
また、社会参加にもなる「ふれあいデイサービス」にも、皆さんぜひご参加ください^^

～裏面もご覧ください～



絵から連想される「ことわざ・慣用句・故事成語」は何でしょう？



前回の解答



なつかしクイズ

- 1 昭和 22 年に流行った、砂糖のお菓子
 ① わたあめ ② たい焼き ③ カルメ焼き

※ 配給される砂糖でカルメ焼きを作るのが流行しました(〇)



- 2 「赤い〜りんごに〜♪」で始まる「リンゴの唄」を歌っていた歌手
 ① 美空ひばり ② 並木路子 ③ 平野愛子

※ 戦後のヒット曲です♪ 当時リンゴは高価で「並木路子が歌いながらリンゴを配っていると、リンゴの奪い合いで会場が大騒ぎになった」というエピソードが残っています(〇)



- 3 1938 年に流行った、お手玉を足で蹴る遊び
 ① ドンテッテ ② ジャンケリ遊び ③ ごちそうごっこ

※ ジャンケリ遊びが流行ったのは関西地方。関東では「ドンテッテ」というメンコに似た遊びが流行っていました(〇)



- 4 子供の好きな物を並べた流行語「巨人・〇〇・卵焼き」の〇〇に入る言葉
 ① 白鷗 ② 大鷗 ③ 柏戸

※ 戦後の子供に人気ある代表として、プロ野球巨人、大相撲の大鷗、料理の卵焼きを並べた言葉です



- 5 1955 年の「3 種の神器」、電気洗濯機、テレビとあと一つ
 ① 電気冷蔵庫 ② トランジスタラジオ ③ 掃除機

※ 戦後、新時代の生活必需品として宣伝された電化製品で、当時は白黒テレビ・洗濯機・冷蔵庫の三品が 3 種の神器と呼ばれていました(〇)