

ふれあい通信

感謝



結城 孝一 ●埼玉支部
●小野赤沼出身

18歳で小野町を離れて36年、あっという間に過ぎてしまいました。

現在、埼玉県川口市に妻、長男、次男と家族4人で生活しています。

今年はコロナ禍のため、子どもの入学式や修学旅行もなくなり本当に残念に思います。年に一度の帰省も今年はできませんが、広報を見て故郷を懐かしんでいます。

また実家から野菜や米、山菜が送られてくるので、味覚でも故郷を感じています。

今年はその荷物にプラスして手作りのマスクが入っており、大変助かりました。回を重ねるたびに、マスクの形が四角から立体型、白からオシャレなデザイン柄へと上達の具合に大変感激しました。

食べきれないほどの野菜や山菜は、ご近所へおすそ分けしました。特にタラの芽は心待ちにしている方もいるほどです。おすそ分けのお返しとして、別の野菜に変わったり、実家が漁師さんの方からはブリやカニをいただいたり、本当に助かっています。

まだまだ不自由な生活が続きますが、うがい、手洗い、マスクの着用を徹底し、冬に流行するインフルエンザと新型コロナウイルス感染症に打ち勝ちましょう。

最後に、今までのように気軽に帰省できる日が来ることを切に願います。

地域包括支援センターからのお知らせ
～新しい生活様式とフレイル予防～

新型コロナ感染症の流行に伴い自宅に閉じこもりがちになり、身体を動かす機会が減っていませんか？

フレイルとは加齢により心身の活力が低下し「健康」と「要介護」の中間にあたる状態をいいます。放っておくとどんどん心身の衰えが加速し、要介護状態に移行してしまいます。

しかし早期に対処することで健康な状態へと戻ることができます。フレイルを予防、改善するには次のポイントを意識して生活の見直しをしておくことが大切です。

①栄養

- ・バランスの良い食事

②運動

- ・ウォーキングなどの有酸素運動
- ・日常生活での簡単な運動

③社会参加

- ・閉じこもりの予防
- ・コミュニケーションを図る

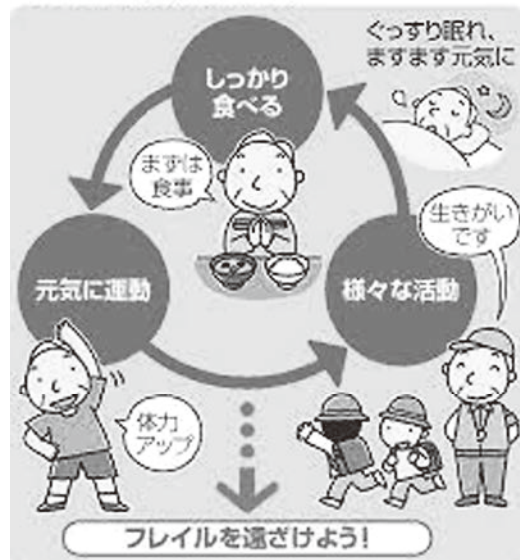
④口腔ケア

- ・しっかり噛むことや毎食後の歯みがきでお口の健康を保つ。

新しい生活様式で健康寿命を延ばし、住み慣れた地域で安心した生活を送りましょう。



フレイル予防の好循環



小野町地域包括支援センター ☎72-2128