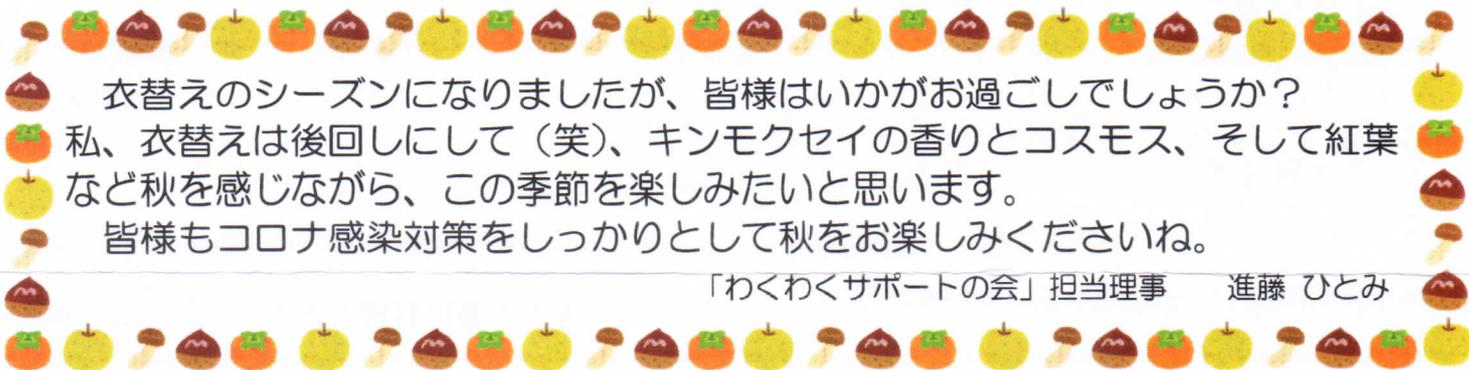


# あんしん



秋号  
+プラス 2021.10



衣替えのシーズンになりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？  
私、衣替えは後回しにして（笑）、キンモクセイの香りとコスモス、そして紅葉  
など秋を感じながら、この季節を楽しみたいと思います。  
皆様もコロナ感染対策をしっかりと秋をお楽しみくださいね。

「わくわくサポートの会」担当理事 進藤 ひとみ

## フレイルを防止しましょう! <健康シリーズその3>

コロナ禍の今、「フレイル」が注目されるようになりました。

フレイルとは、加齢により、筋力の低下、食べる力・認知機能が低下し、社会とのつながりを含む、心と体の活力が低下した虚弱の状態を言います。

ただ、フレイルになる一歩手前の「プレフレイル」と言われている、わずかな衰えや変化に気づいて努力をすることで健康な状態に戻る可能性があります。要介護状態になってからは、前の状態に戻ろうとしても戻り幅が少ないと言われています。 (藤田涼子)

### フレイルを予防する方法

#### ① 運動

筋力低下防止

感染症や熱中症を予防しながら、

- ①散歩やウォーキングで日光や外気に当たり、景色を見て脳に刺激を与える
- ②スクワット等で筋肉に負荷をかける [目安は10回です]
- ③テレビ体操・ラジオ体操などで体を動かす

※第2号に関連記事を記載しています。併せてご覧ください。

#### ② 栄養

低栄養防止

蛋白質（体は蛋白質で出来ています）を多く摂る。

$$1日の蛋白質必要量 (Xg) = 体重(kg) \times 1.2 \sim 1.5 = Xg$$

- ①毎食、蛋白質を摂取する（肉・魚・豆腐・納豆等）  
例えば、サバ缶などの缶詰でも蛋白質は摂れます。
- ②口腔ケア

#### ③ 社会とのつながり

精神的に弱ってくる事を防止

社会とのつながり続ける

- ①電話やパソコン等を利用し、毎日誰かと話をする
- ②自分の好きなことをする（趣味活動・もの作り・ガーデニング・畑仕事等）

老後に安心な3点セット『任意後見契約』・『死後事務委任契約』・『遺言』

福岡市在住のA男さん80才。7人兄弟の末っ子でまだ存命の兄弟もいますが交流はありません。妻子はなく一人暮らしなので、今後のことがとても心配でした。

いつも世話になっているNPO法人に相談したところ、老後に安心な3点セットの説明を受けました。

- ・任意後見契約
- ・死後事務委任契約
- ・遺言



1 後見型委任契約と任意後見契約（任意後見移行型契約といえます）

『後見型委任契約』では、判断能力はあるが、入院などで自立した生活が困難になった時に、財産管理や健康状態の把握、介護保険制度の利用、入退院の支援などをしてもらい、認知症などで判断能力が低下したら、家庭裁判所が選任した任意後見監督人の監督のもと、『任意後見契約』として後見人に身上監護や財産管理をしてもらいます。

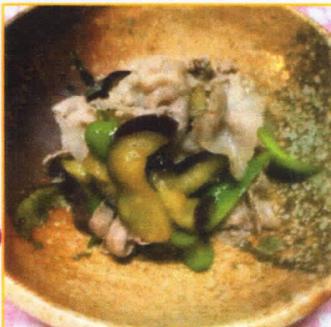
元気なうちに結ぶ契約なので、**A男さんは、延命治療はしないこと、終の棲家は年金で賄える程度の老人ホームとするなどの希望を盛り込みました。**

……後半は7号に掲載します

（安田 豊）

男の簡単レシピ③（豚バラとナスのポン酢炒め）

酢は、疲労回復、食欲増進、高血圧抑制効果、内臓脂肪の減少、便秘改善、血糖値の上昇を抑える、等様々な効果があります。お酢を上手に食から摂り入れましょう。



【材料：2人分】

■豚バラ肉 150g ■ナス 小1本 ■ポン酢 大さじ2

【作り方】

- ①豚バラ肉を食べやすい大きさに、ナスは縦半分に切ったあと薄切りにする
- ②フライパンに油を熱し、肉を焼き、火が通ったらナスを加えて炒める
- ③全体に火が通ったらポン酢をまわし入れ、混ぜ合わせたら火を止め、余熱で炒める

（安田 豊）

※ナス以外にも玉ねぎやピーマン、もやしもおススメです。

イベント延期のお知らせ

秋の気配が感じられるようになりました。福岡のコロナ感染者数は減少傾向ですが、新たな変異ウイルスの発生などで、もうしばらく厳しい時が続く覚悟が必要な状況です。

秋には皆様とお目にかかり、“楽しいひと時”を過ごすイベントを考えていましたが、このような状況では開催する事も危惧されます。誠に申し訳ありませんが、“コロナ”の状況を考慮しながら開催することとし、今回は延期させて頂きたいと思っております。

コロナが収束し、皆様と元気にお会い出来ることを楽しみにしています。 （大里 通代）

当法人  
正会員  
C M  
コーナ

— 高齢者住宅探します —

身寄りがいない・高齢などの理由で賃貸住宅に入居できない方の住宅探しをサポートします。入居後も安心して生活ができるよう様々な形で支援いたします。連帯保証人・緊急連絡先が無い方でも大丈夫ですよ。お気軽にお電話ください。

特定非営利活動法人 介護賃貸住宅NPOセンター 事務局長 安田 豊

福岡市中央区黒門8番2号 TEL 092-725-3000

【編集後記】コロナ禍の中で3度目の発行の活動紙がいくらかでもお役にたてればと願います（Y）

