



フレイル予防シリーズ ～「運動不足解消編」～

平素より大変お世話になっております。新型コロナの影響により外出規制が続いたことで、多くのお客様から最近運動不足になっているというお声を伺いました。私たちは介護の専門職として、日々のサービスを通してお客様の心身の状況をお伺いしながら、必要に応じて関係各所と連携し、より良いサービス内容へご提案・変更するなどの策を講じることで、お客様が安心して長くご自宅でお暮らしになれるサポートを実現したいと考えています。

ご心配なことがある場合は、いつでも担当のスタッフにご連絡いただければと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



「食欲がない」

- ・持病が悪化している様子はないですか？
- ・よく噛んで沢山召し上がっていますか？
- ・水分は足りていますか？ **1.3ℓ / 日**
- ・口腔内に痛みや出血、噛みづらさはありませんか？

好きなものを購入したり、調理して
おいしく食事をしましょう♪



「生活のリズムは整っていますか？」

- ・起床・就寝の時間が乱れてませんか？
- ・薬はきちんと飲めていますか？
- ・血圧、体温等は安定していますか？
- ・着替えはされていますか？



「入浴されていますか？」

気分もUP

⇒【確認のポイント】

- ・自宅でも入浴できる環境でゆっくり入浴できていますか？

清拭や手浴、足浴で気分をリフレッシュ+ 血行促進を図りましょう



「たまに動くとふらつく・躓く」

⇒【確認のポイント】

- ・座ってできる運動をお勧め(裏面)
- ・どなたかと一緒に外出したり、買い物同行で、運動量をあげましょう。
- ・好きな場所に散歩にお出かけ。
- ・生活の中でリハビリができるように、意識しましょう。



「最近TVを見る時間が多くなっていませんか？」

⇒【確認のポイント】

- ・会話をする量が減っていませんか？
- ・ヘルパー訪問時には是非たくさん会話をして頂ければと思います。
- ・外出できない時は、電話をして会話をしましょう。好きな歌を唄うのもいいですよ。
- ・できる範囲で家事を行って活動量を増やしましょう。
- ・日中に活動で良質な睡眠確保しましょう。

ご不安なときはケアマネジャーやサービス提供責任者にご相談下さい

