

おどいば新聞

ケアプラザ

11月号

発行 横浜市踊場地域ケアプラザ
住所 横浜市泉区中田東1-4-6
電話 801-2920
FAX 801-2923

踊場のみなさんこんにちは！！神奈川県立保健福祉大学看護学科の学生です！！

今日からできる！フレイル予防！

フレイルってなに？！

「健康」と「要介護」状態の中間の状態。予防することで状態の維持・改善が期待できる。



私ってフレイルかな??!!でもどうやって対策したらいいの・・・?

フレイルは早めの予防が大切！運動・口腔・社会参加・栄養が大切ですが今回の号では口腔と社会参加について今日からできるフレイル予防を紹介！



口腔

- 半年前より固いものが食べにくい
- 汁物でむせることがある
- 中級レベルの早口が言えない

社会参加

- 1日1回以上の外出していない
- 週1回以上、友人などと交流していない
- 最近、楽しみや生きがいがない

【初級】

- ①にゃんこ子にゃんこ孫にゃんこひ孫にゃんこ
- ②踊場で踊れば?×3回

【中級】

- ①この猫、ここの猫の子猫 この子猫ね

ひとつでも☑がつくと要注意!!!



今日からできること！

- ・毎日の歯磨き、定期的な歯科検診
- ・初級レベル、中級レベルの早口言葉を1日2回



踊場地域ケアプラザや地域の掲示板でチェックすると役立つ情報が得られるかも



(体操教室や趣味活動などさまざまな活動が展開されています！)

健康麻雀たまりば

毎月第2・4金曜日 15:00~19:00 開催中

出入り自由！初心者大歓迎！

※麻雀の性質上、4人そろわない可能性があります。

ご理解の上でお越しく下さい。



今後の予定

11月8日 11月22日 12月13日

1月24日 2月14日 2月28日

3月14日 3月28日

※1月10日(金)はお休みとなります

お問合せ：801-2114 生活支援コーディネーター 加賀美



踊場地域ケアプラザでは毎月第1月曜日が清掃日となります。3階各部屋の利用ならびに予約はできません。デイサービスと相談事業は通常通り営業しております。

ご意見・お問合せは

電話 801-2920 (代表)
801-2922 (地域包括)
801-2114 (地域交流)

FAX 801-2923

Eメール shima@odoriba-cp.jp

担当 嶋(しま)までお願いします