



倉敷老健通信

令和 8 年
夏号
VOL. 5

【季節のお便り】

今年は朝夕ともに涼しい時間帯が存在しませんが、室内からの冷気を背に熱風を受けながら園芸クラブの皆さんが当番制で水やりをしてくれています。お陰で、お花も枝豆も何とか猛暑に負けず頑張っています。



ウチの「編み物名人さん」は子供のころから手先が器用で、和裁と洋裁を習って洋服の仕立屋さんを営んでおられました。早い・丁寧・お手頃価格で人気となり、大忙しだったそうです。今はのんびり楽しみながら編み物をして過ごされています。大きい『アクリルたわし』はお風呂掃除に最適で、ご家族にとっても喜ばれるそうです。ひ孫さんにプレゼントする新作の可愛い小物入れも完成しました。



【作品紹介】



【健康コラム】

「フレイル」の危険が潜む今年の酷暑

『フレイル』とは年齢とともに心身が衰えてしまい、健康と要介護状態の中間の状態になることです。特に今年は暑さが厳しく、年齢問わず外出が億劫で引きこもり状態になりがちです。活動量が少なくなれば食欲も低下してしまいます。おしゃべりする機会も少なくなれば、飲込みや口の機能低下にも繋がって、少しずつ体力・気力が衰える悪循環に陥ります。

『フレイル』対策の3本柱は『運動』・『栄養』・『社会参加』です。この3つにバランス良く取り組むことが大切だそうです。

お家の中でもできる運動や電話でのおしゃべりなど、できる対策から始めて、今年の『酷暑』を乗り切りましょう。

