

善通寺診療所デイケア

リハビリ便り

令和6年5月号

八十八か所巡り 進捗報告

爽やかな五月晴れが続き過ごしやすい季節となりましたね。今月も体調崩さずに運動していきましょう。



利用者全員で歩行した距離 3月は57.33km
51番札所石手寺(愛媛)まで到達しました!



今回「フレイル」について勉強しましょう!

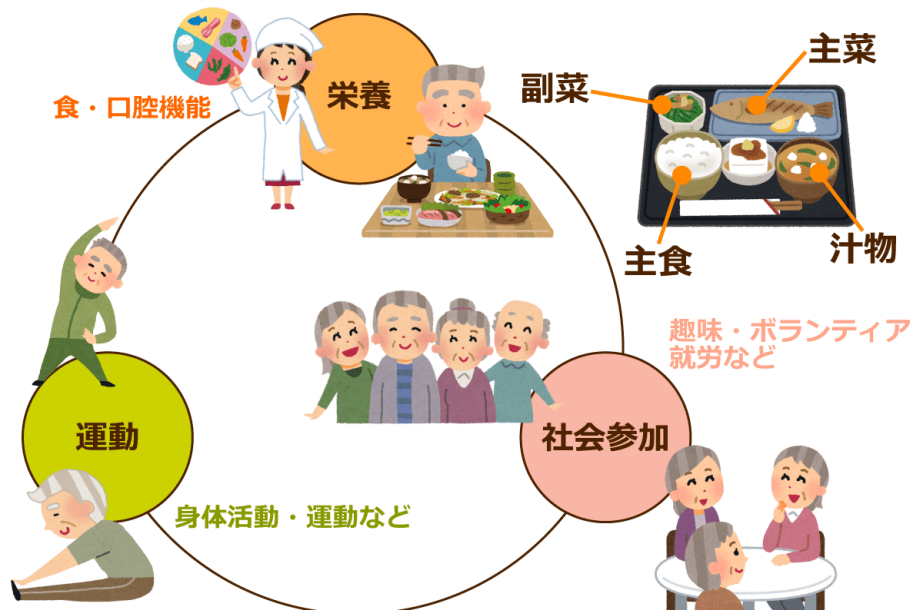
フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

栄養の面で身体をサポートし、**社会的な繋がり**や活動で心を豊かにし、**運動**によって身体機能を維持・向上させること、これらの3つの柱を組み合わせることでフレイルの予防につながります。

現在、3-4時間、6-7時間空きあります。見学や電話でのお問い合わせ等お気軽に連絡をお待ちしています。

善通寺診療所内デイケア・中村 ☎0877-62-0311

フレイル予防の3つの柱



デイケアに来て運動して、たくさんの方と交流してくださいね☆

文責: 理学療法士
豊岡 真須美