

幸風苑地域包括支援センター

# 「介護予防の集い」通信



皆さん、こんにちは。

九月になり少し涼しくなりましたね。スーパーまでの道のりが大分楽に感じます。季節のお魚、サンマや秋鮭、果物は梨に大粒のぶどうなど美味しい食材が揃っていて献立に迷ってしまいます。皆さんはどんなお食事を楽しんでいますか？

さて、今回の介護予防通信は皆さんにお知らせがございます。毎年南河原いこいの家で行われていた地区社協主催の「健康測定会」。コロナ禍で昨年より一時中止となっておりますが、今年は幸風苑主催の健康測定会を開催することに致しました。人が集まり「密集・密接」を作らないよう会場は四か所に分散しています。四か所の会場を歩いて廻りながらそれぞれで測定を行います。場所が分からない方、誰かと一緒に歩きたい方などには職員が同行して廻ります。

測定項目は

**握力、転びやすさ、噛む力、  
骨密度、体組成、体内糖化度**です。

噛む力の検査では、4月の介護予防通信でお口の健康について教えて下さった歯科医の海野先生や歯科衛生士さんにご協力頂きます。その他、区役所の保健師さん、福祉用具や訪問看護の会社、地域の薬局、南河原いこいの家、ケアマネージャーなど、地域の医療・福祉に関わる人が、皆さんにお会いできるのをお待ちしております。

フレイルの兆候が無い確認に、久しぶりに職員に会いに…是非御参加下さい。

詳しくは同封のちらしをご覧ください。