

ケアマネだより



◆ **社協理念** あたたかい手 やさしい心で つなげよう 福祉の輪

◆ **経営理念** おもいやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます

雨と残暑の不規則な天候が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

収穫の秋、食欲の秋、運動の秋です。「夏バテ」の言葉はあまり聞かなくなり「熱中症」に置き換わったようです。秋とはいえ、まだ気を抜かないで水分や塩分、栄養の補給に注意して健康に過ごしましょう。

フレイル 加齢に伴い身体の前備能力が低下し、健康障害を起しやすくなった状態を示しており、いわゆる「虚弱」です。言い換えると、介護が必要になる前段階とも表現できます。

要介護状態になる 3 要素

ロコモティブシンドローム 加齢に伴う筋肉や骨・関節、神経などの運動器障害が原因で、要介護となる危険性の高い状態です。日本整形外科学会が 2007 年（平成 19）に提唱しました。

サルコペニア 主に加齢によって起こる全身の筋肉量減少と、それに伴う筋力低下、身体機能の低下を指します。

介護支援専門員 目黒民子



— 御世話になりました。 —

1 年 5 か月の短い期間ではありましたが、事情により退職することになりました。ご利用者ご家族の皆様、地域の皆様には大変お世話になりありがとうございました。至らない私ではありましたが気さくに優しい言葉をかけて頂き、日々勤めることができたことに感謝しております。本当にありがとうございました。

編集後記：佐藤（昭）

黄金色の季節ですね。稲刈りが気になる方もいらっしゃると思います。私は昼休みに近くの公園の池に行きメダカを観察し、リフレッシュして午後の仕事に備えています。

在宅介護支援センター湯之谷

魚沼市大沢 2 1 3 番地 1 湯之谷基幹集落センター内



電話：025-792-8184