

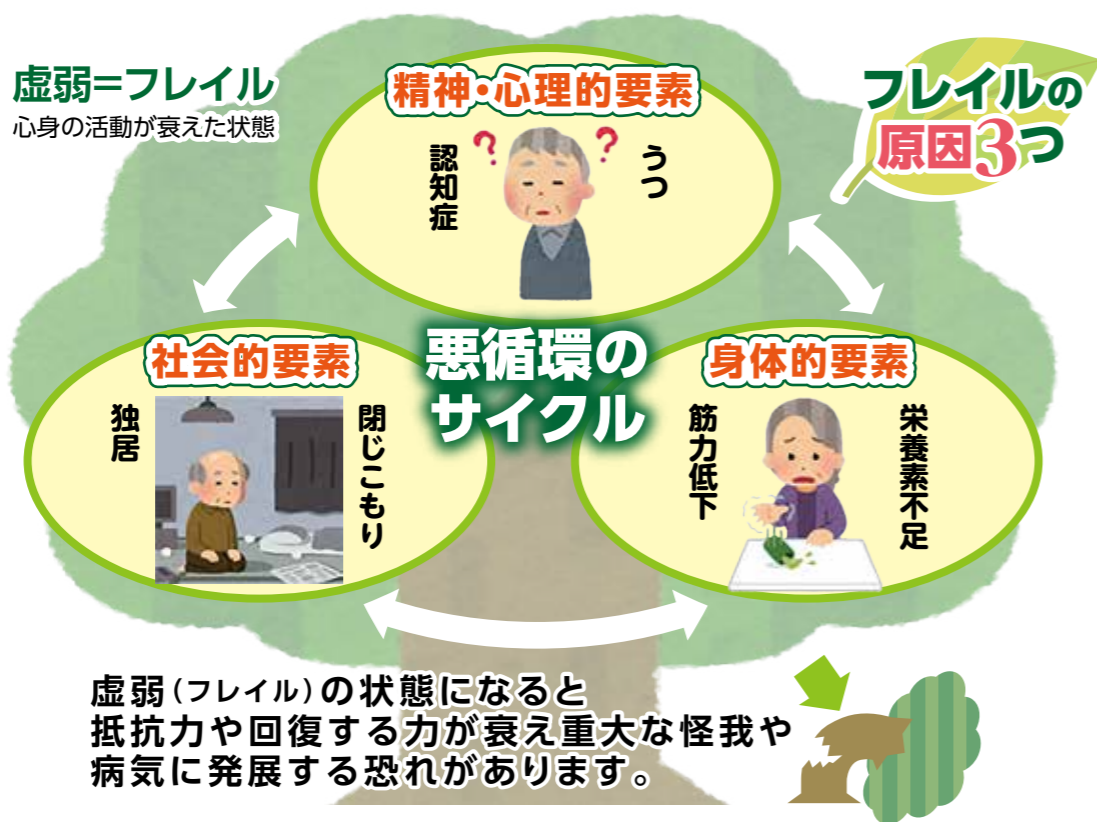
コロナ禍で注意! フレイル対策について

③ 予防するには...
フレイルは要介護のリスクを高めるので、フレイルの進行を予防することはとても大切です。フレイル予防の3つの柱は、「食事」「運動」「社会参加」です。

② コロナ禍での現状
フレイルについて分かりやすく現在の状況で言うと、新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長期化するなか、加齢により活動が徐々に低下し筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになる状態を指しています。それは、心身ともに活力が低下した状態ともいえ、身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題にもなっています。

① フレイルとは
フレイルは (Frailty 虚弱) を意味しています。「平常」と「要介護」の中間の時期で、「介護を必要としないけれど、健康ではない」という状態です。超高齢社会の中、健康寿命を延ばすために注目されている言葉です。

「機能が低下し始めると食いつめられないのだからか」と不安に思う方もいるでしょう。フレイルは、適切に支援をうけることで健全な状態に戻ることができる時期ともいわれています。心身のちょっとした衰えに早めに気づき「3つの柱」に取り組んでフレイルの進行を食い止めましょう。



フレイル予防の「3つの柱」

食事

一日三食食べましょう。タンパク質の多い食べ物を意識しましょう。



運動

一日30分程度の運動をしましょう。



ウォーキングやスクワットなどがおすすめです。

社会参加

地域の活動へ参加や外出するようにしましょう。



うるま市ホームページでは、フレイルの予防方法について詳しく紹介しています。健康維持のために、ぜひお役立てください。



マイナポイントは12月末まで予約・お申込はお早めに!!!



としょかんだより

中央図書館 ☎974-1112
石川図書館 ☎964-5166
勝連図書館 ☎978-4321

今月のおすすめ

植物の力でパワーアップ!

『南の島のハーブ』
たけにし ようこ 著/南山舎
高西 洋子 著/南山舎

与那国で生まれ、祖母の影響で薬草や漢方薬を生活に取り入れてきた著者が、沖縄八重山諸島のハーブ 337 種類の効能やレシピ等を紹介しています。月桃の葉は煎じて高血圧や糖尿病などの成人病予防に利用し、花は見た目も香りも楽しめるゼリーにするなど、身近なハーブの利用方法を知ることができます。
(一般書) 所蔵館 中央・石川・勝連

『世界一やさしい! アロマ図鑑』
ほやし しんいちろう 監修
林 真一郎 監修
まつもと まき イラスト/新星出版社
松本 麻希

ラベンダーやローズマリーなどの定番の精油 48 種類の特徴をキャラクター化し、マンガを交えて使い方を分かりやすく紹介しています。精油の成分が体内にどのように伝わり、どんな作用を及ぼすのか、精油を安全に使うために注意することも掲載されています。
(一般書) 所蔵館 中央

『簡単手作り石けん、ハンドジェル、ハンド & マスクスプレー』
生活の木 著/主婦の友社

植物から芳香成分を抽出した 100%天然素材の「精油」を使った石けんやアルコールジェル、消臭スプレー、キャンドルなどを作ってみませんか。本書では各レシピが写真と丁寧な説明で紹介されており、初心者にもおすすめです。作業時間や使用期間も掲載されています。
(一般書) 所蔵館 勝連

電子図書館受付中

うるま市立電子図書館 HP
<https://www.d-library.jp/uruma/>



第75回 読書週間
10月27日(水)～11月9日(火)
標語「最後の頁を閉じた 違う私があった」

読書週間行事

キラキラレインボーを作ろう

日時: 10月16日(土)
①午後2時～ ②午後2時30分～
③午後3時～ ④午後3時30分～
場所: 勝連図書館
対象: 市内在住の親子
参加費無料 (定員各時間1組・先着順)
受付: 10月2日(土) 午前10時～

ストローパタパタを作ろう

日時: 10月23日(土) 午前10時30分～
場所: 石川図書館
対象: 市内在住の親子
参加費無料 (定員2組・先着順)
受付: 10月9日(土) 午前10時～

牛乳パックで作る かえるがぴょん

日時: 10月30日(土)
①午後2時～ ②午後3時～
場所: 中央図書館 2階会議室
対象: 市内在住の親子
参加費無料 (定員各時間2組・先着順)
受付: 10月16日(土) 午前10時～
※お問い合わせは、各図書館へお願いします。

行事案内 (10月中旬～11月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなし会	10月16日(土) 午後3時～	図書館スタッフ
	あかちゃんのためのおはなし会	10月21日(木) 午前11時～	すだち
	おはなしの部屋	10月23日(土) 午前10時30分～	テルテール
石川	おはなしワールド	10月16日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
	Let's go としょかん	11月6日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット

図書館 休館日 ・毎週月曜日
・10月28日(木) 館内整理日

掲載している行事については新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止・延期となる場合があります。

☆借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。 ☆図書館にない本は、リクエストすることができます。

マイナポイントは12月末まで予約・お申込はお早めに!!!