



フレイル(虚弱状態)

フレイルとは、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなるなど、年齢を重ねたことで生じやすい虚弱状態の事を言います。英語のFrailty(フレイルティ、意味：虚弱)が語源になっています。

脳血管疾患や転倒などの事故で、突然要介護状態に移行する場合がありますが、多くの場合、心身ともに健康な状態からフレイルの段階を経て、徐々に要介護状態に移行すると考えられています。

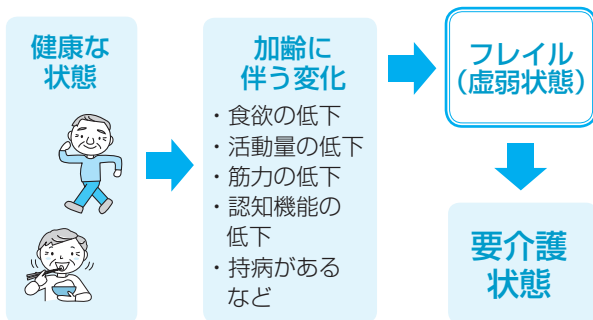
フレイルになりやすい要素として、筋力・身体機能の低下や運動器の障害(ロコモティブシンドローム)な

どの「身体的要素」、認知機能の障害やうつ症状などの精神や心理的な問題を含む「精神的要素」、そして独り住まいや経済的困窮などの「社会的要素」が挙げられます。

フレイルは要介護状態ではないため、適切に支援を受けることで、健康な状態に戻ることができる時期とされています。

フレイルを予防するには、生活習慣を見直し、運動機能や認知機能の低下を防ぎ、社会的な関わりを保ち続けることが大切です。

身体面だけでなく、日常生活のすべてが健康にかかわるものと捉え、日頃から自分の体の状態を確認しながら、介護予防に取り組んでいきましょう。



フレイルになりやすい要素

- | | |
|--------|----------------------------------|
| ▼身体的要素 | それぞれの要素をふまえた適切な支援を受け |
| ▼精神的要素 | ることにより、フレイルから健康な状態に近づくことも可能になります |
| ▼社会的要素 | |
- 身体機能の低下、運動器の障害 など
うつ症状、認知障害 など
閉じこもり、孤食 など

出典/厚生労働白書

植物公園カレンダー

☎ 243-9311 ☎ 241-1211 休園/月曜日(祝日・振替休日のときは翌日)
開園時間/9:00~17:00(入園は16:00まで)

- ・入園料がかかります
- ・各教室の申込みは、申込日の8:30から電話で受け付けます(定員になり次第締切り)
- ・最終日の展示は16:00で終了となります

季節の園内情報

▼花の見頃

2月下旬から園内の各所でクリスマスローズが咲き始めます。2月2日(土)~17日(日)開催の「クリスマスローズと早春の花」の展示もお楽しみください。



▼お食事

園内の喫茶フィオレンテでは、「冬めぐり薬膳」の提供をしています。
期間/2月24日(日)までの土・日曜日
料金/1,200円(税込) メニュー/根菜たっぷり冬カレー、赤ワインみそソースのハンバーグ(1日各30食限定)
※ハーブサラダ、ハーブティー、デザート付き。



根菜たっぷり冬カレー



赤ワインみそソースのハンバーグ

■展示会

植物公園絵画展~水戸の花絵巻~

植物公園、七ツ洞公園、保和苑を描いた絵画を展示。
期間/2月2日(土)~17日(日)

■講演会

ローズトーク ~あこがれのローズガーデンを目指して~

日時/2月10日(日)、13:30~15:30
定員/80名 料金/無料 講師/平岡誠(デビッド・オースチン・ローズ社テクニカル・スペシャリスト) 村上敏(京成バラ園ヘッドガーデナー) 申込日/1月24日(木)

■参加者募集

水戸の薬草 アカザと梅のおもしろい話

日時/2月17日(日)、13:30~15:00
講師/邑田裕子(薬用植物研究家) 料金/無料 定員/80名 申込日/1月31日(木)

押し花で

額やキーホルダーを作しましょう

期間/1月26日(土)・27日(日) 時間/10:00~12:00、13:00~15:00 料金/額…1,680円、キーホルダー…500円 申込日/時間中随時

栽培講座

「初めてのクリスマスローズ」

期間/2月9日(土)、13:30~15:00
料金/無料 定員/30名 申込日/1月24日(木)

椿の接木・盆栽教室

日時/2月17日(日)、10:00~12:00、13:00~15:00 料金/1,500円(材料費) 定員/各10名 申込日/1月31日(木)

染色教室

日時/3月10日(日)、13:00~15:00
3月14日(木)、10:00~12:00 料金/2,500円 定員/各25名 申込日/2月21日(木)