



☎ 地域包括支援センター ☎27-1158

## フレイルを予防しましょう【2月1日はフレイルの日です】

### ●フレイルとは？

年齢を重ねることにより体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を言います。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

### ●フレイル予防の3つの柱

『運動習慣』『栄養(口腔機能)』『社会参加』と言われています。実践することで、元の健康な状態に戻ることができます。

#### 運動

今より10分多く体を動かしましょう！  
スクワット、椅子の背につかまりながらつま先立ち運動、ウォーキングなど

#### 栄養

よく噛んで、バランスのよい食事をとりましょう！  
高齢期に特に必要な食品  
※筋肉の素となるたんぱく質が多く含まれる肉、魚、大豆料理

#### 社会参加

自分にあった活動を見つけましょう！  
町内会の行事、ボランティア、趣味活動、ローズカフェなどの通いの場など、人とつながる機会を作って参加しましょう。



### ●フレイルチェックを受けましょう！

フレイルチェック会では、自分の筋肉量やお口の機能など、健康状態（フレイルの兆候）を知り、いつまでも元気で楽しくいきいきとした毎日を送るための秘訣を、楽しく学ぶことができます。

今年度、中央公民館と町立図書館に加えて、4つの地区公民館にてチェック会を行いました。今後もご要望に応じて実施していきます！



## 今月の『通いの場』 お気軽に参加ください♪

※ローズカフェ、活きサポくらぶIIにおいては介護に関する相談をお受けします♪

ローズカフェ	てらカフェ	グリアスカフェ	カフェひだまり
日時 2月22日(木) 13:30~15:00	日時 2月13日(火) 9:30~11:30	日時 2月3日(土) 3月2日(土) 9:30~11:00	日時 2月2日(金) 3月1日(金) 13:30~14:30
場所 ばらの里 運動室 (入館料不要、喫茶代100円) ☎27-7774	場所 正覚寺(北一色674-2) (参加費100円) ☎27-2446	場所 いろどり(神戸204-5) (喫茶代100円) ☎51-4847	場所 中央公民館 学習室2 (参加費100円) ☎090-4086-8345 (男性介護ネットひだまり 若山)
太陽さろん	つなぐかふえ	活きサポくらぶ II	
日時 2月3日(土) 11:30~13:30 3月1日(金) 9:30~11:30	日時 2月24日(土) 9:30~11:00	日時 2月1日(木)、8日(木) 15日(木)、29日(木) 13:30~15:00	
場所 太陽キューヴ(丈六道173-1) (参加費500円) ※事前予約が必要です。 ☎090-1748-2787(宮川まで)	場所 図書館 多目的ホール (北一色821-1) (参加費100円) ☎28-1300 (社会福祉法人善心会 特別養護老人ホームラック浅野)	場所 ばらの里 運動室 ☎27-7774 (※別途入館料が必要です)	

気軽に通える介護予防教室として、社会福祉協議会の運営で行われています。