

今月は“知ってみよう”“やってみよう”「フレイル予防教室って?」

食事でむせたりすることが
増えた

こんな事は
ありませんか?

歩く速度が落ちてきた
転びやすくなった

以前より食事の量が減ってきた

週に一度も出かけていない

《 フレイル予防のための教室を実施しています 》

フレイルって?
年とともに心と体の動きが
弱くなってきた状態

出前講座します!!

予防って?
健康な状態に戻るために、早めの生活習慣
の見直しや、適切な対応をとること
「交流や社会への参加」「体を作る栄養」
「栄養を摂る口の健康」「動ける体を保つ運動」

市民参加募集
…各公民館を使用して
年3回実施

どんなところで行っているの?

既存の
・地域ふれあいサロン
・老人クラブ

わかりやすく、楽しかった!



保健師 ▶

やる気を出してくれた!



◀ 看護師

体力をつけるために
必要な食事のとり方が
わかりました!



▲ 管理栄養士

受講後の感想

フレイル予防が必要と感じた方
ほぼ全員!!

お口の健康って
大切なんですね。
お口の体操やってみます!



▲ 歯科衛生士

リハビリ専門職 ▶



年かな? ってあきらめていたけど、動きやすくなった!



フレイル予防
教室については
←こちら

地域ふれあいサロン・老人クラブ等からの申し込みをお待ちしています!
今後の各地域(公民館)でのフレイル予防教室のご案内をお楽しみに!

■問い合わせ先 高齡福祉課
基幹型地域包括支援センター
☎(32)8904