

今月は「やってみよう」 「フレイル予防」

フレイルとは…

加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態を言います。フレイルは、早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻すことが可能です。

フレイルを予防して、健康寿命を延ばしましょう！

フレイルチェック

最近、こんなことはありませんか？

- 6か月で体重が2～3kg減った
- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った
- 筋力(握力)が減った
- 歩くのが遅くなった



ひとつでもあてはまる方は、
予防に取り組みましょう！

フレイル予防 3つのポイント

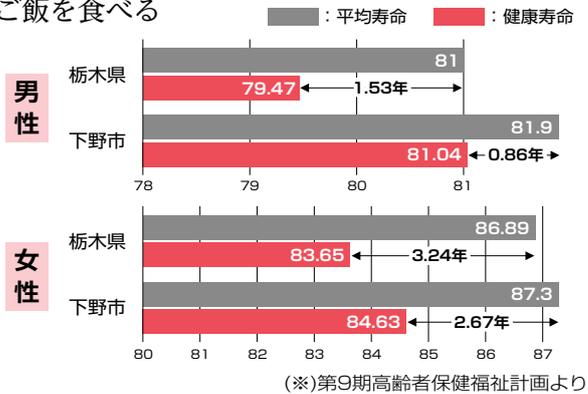
- ① **栄養(食+口腔機能)**
 - ・たんぱく質を摂る、バランスよく食べる、水分も十分に摂る
 - ・嚙む力を維持、定期的な歯科受診、オーラルフレイル予防
- ② **運動(運動の効果に年齢は関係ありません！)**
 - ・たっぷり歩く、なるべく階段を使う
 - ・ちょっと頑張って筋トレをする
- ③ **社会参加(仕事や余暇活動、ボランティアなど)**
 - ・前向きに社会参加をする(出かける時間を増やす)
 - ・友人と一緒にご飯を食べる

フレイル予防教室を実施しています！

市の平均寿命と健康寿命の差(差が少ない方が良い)は、男性0.86年、女性2.67年と、県よりも良い結果となっています。(※)

市では、健康寿命延伸のため、地域ふれあいサロンなどにてフレイル予防教室やはつらつ体操を実施し、予防に取り組んでいます。

予防教室はまちづくりリクエスト講座でも申し込み可能です。ご希望の方は高齢福祉課までご連絡ください。



オレンジカフェ(認知症カフェ) ※2か月に1回のお知らせとなります

オレンジカフェは、「チームオレンジしもつけ」のボランティア団体が運営しています。認知症の方やその家族・地域住民・専門職など、誰もが気軽に参加でき、集うことのできる場所です。介護や認知症に関する相談もお受けできます。お茶を飲みながらホッと一息つきませんか。【参加費】100円

	名称	10・11月の開催日	場所	備考
南河内	ひだまり茶屋	毎月2回 第1・3木曜日 10月2日・16日 11月6日・20日 午前9時30分～11時30分	仁良川コミュニティセンター	送迎代200円(南河内地区のみ・認知症の方本人とその家族に限る) ■参加・送迎申し込み先 ☎080(8079)5835
	しもつけ茶屋	毎月2回 第2・4木曜日 10月9日・23日 11月27日 午前10時～正午	南河内児童館	
石橋	より処グリム	毎月1回 第3金曜日 10月17日、11月21日 午前10時～正午	グリムの館2階 図書コーナー	
国分寺	ゆうゆう茶屋	毎月1回 第1金曜日 10月3日、11月7日 午前10時～正午	ゆうゆう館 (ゆうがお作業所)	

■問い合わせ先 高齢福祉課 ☎(32)8904