

フレイルは生活に支障をきたす一歩手前！

自分のことが自分でできる健康な状態と、生活に支障をきたした要介護状態との間の「ちょっと弱ってきたかも…」という状態をフレイルといいます。



フレイル状態になったり、場合によっては要介護状態になったとしても、**適切に予防に取り組めば**また健康な状態に戻る可能性が十分あります。自分のことが自分でできる健康な期間を長くもてるよう、予防に取り組むことが大切です。

フレイル予防のポイント

食べる



バランスよく、特に肉、魚、乳製品などのたんぱく質をしっかり摂りましょう。

口の健康



口の健康は、全身の健康につながっています。定期的に受診をしましょう。

動く




週1回以上の適切な運動を続けることで筋力の維持・増強が期待できます。逆に、週1回以下では効果が消失してしまうこともわかっています。運動に取り組むなら、効果が期待できる週1回以上がおすすめです。

つながる

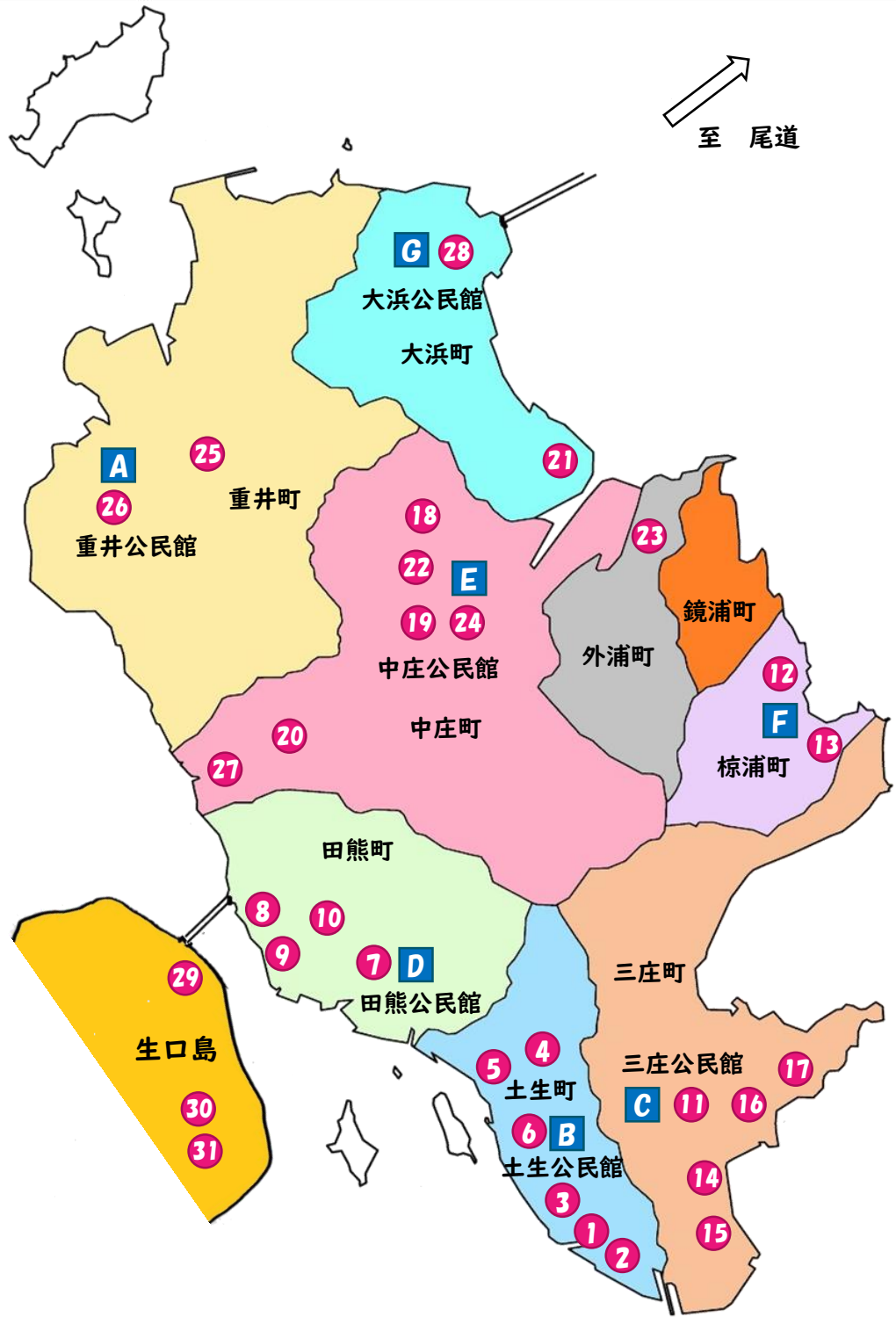


人との交流が週1回未満になると要介護や認知症のリスクが高まり、月1回未満では早期死亡とも密接に関連していることがわかっています。元気な自分、元気な地域にいるために、週1回は誰かとつながる機会をもちましょう。



おのみち元気づくりマップ 因島圏域

詳細の相談は南部地域包括支援センターまでご連絡ください
☎0845-24-1248



シルバーリハビリ体操教室

*申し込み不要、地域外の方も参加可能です

	町名	教室名	場 所	曜 日	時 間	備 考
A	重井町	シルバーリハビリ体操 重井教室	重井公民館	第2・4 (火)	13:30~14:30	指導士会による教室
B	土生町	土生健康サロン	土生公民館	第2・4 (火)	13:30~14:30	サロン
C	三庄町	シルバーリハビリ体操 三庄教室	三庄公民館	第3 (火)	10:00~11:00	指導士会による教室
D	田熊町	シルバーリハビリ教室 田熊教室	田熊公民館 (はっさく交流館)	第3 (月)	10:00~11:30	指導士会による教室
E	中庄町	シルバーリハビリ教室 中庄教室	中庄ふれあい館 (釜寺区民館)	第1 (水)	13:30~14:30	指導士会による教室
F	棕浦町	ハッスル棕浦	棕の里 ゆうあいランド	第1・2・4 (金)	10:00~11:00	すこやかさんの 修了生が作った教室
G	大浜町	シルバーリハビリ体操 大浜教室	大浜公民館	第2 (木)	13:30~14:30	指導士会による教室

「ふれあい・いきいきサロン」日程表

尾道市社会福祉協議会因島支所（電話22-6562）

	場 所	会 場	曜 日	時 間	その他
土生	① へんろ茶屋	へんろ茶屋	毎日	8:00～16:00	
			毎週（水）	9:30～11:30	
	② 語ろう会	安郷区区民館	第2（金）	13:00～15:00	
	③ 塩東すみれ会（土生）	いきいきサロン土生南	毎月1回（基本金）	13:30～15:00	
	④ すずの会（土生）	郷区会館	第2（水）	13:00～15:00	
	⑤ ふれあいサロン・ニコニコ会	江の内区県営住宅集会所	第4（月）	13:00～15:00	
⑥ 土生健康サロン	土生公民館	第2.4（火）	13:30～14:30		
田熊	⑦ さわやかホーム（田熊）	田熊公民館	第2（木）	10:00～12:00	民生
	⑧ 脳いきいきひよこ会（竹長）	竹長公民館	第2（水）	9:30～11:30	
			第3（金）	13:30～16:00	
	⑨ サロン絆	金山区民館	第3（木）	13:30～15:30	
⑩ サロンなごみ	西区区民館	第4（木）	9:30～12:00		
三庄	⑪ 三庄サロン	三庄公民館	第2（金）	9:30～11:30	
	⑫ サロン棕浦	いきいきサロン棕浦	第3（水）	9:30～11:30	
	⑬ 千守サロン	千守地藏堂	第3（火）	13:30～15:30	
	⑭ 8区愛互会	8区会館	毎月15日	13:00～15:00	
	⑮ 九区サロン	九区会館	第3（金）	9:30～11:30	
	⑯ ふれあいサロンハッスル	三庄ふれあいセンター	毎週（水）	10:00～12:00	
	⑰ 小用サロンの会	小用会館	毎月10日	13:30～15:00	
中庄	⑱ ふれあいサロンあじさい	新開区研修所	第1（木）	13:30～15:30	
			偶数月第2（火）	10:00～12:00	
	⑲ ふれあいサロンたんぼぼ	中庄公民館	第4（木）	10:00～12:00	保推
	⑳ 西浦地区ポプラの会	因島西浦ふれあい館	第2.4（火）	9:30～15:30	
	㉑ ふれあいサロンコスモス会	蘇功区民館	偶数月第3（水）	9:30～12:00	保推
	㉒ ふれあいサロン丸池	丸池集会所	偶数月第2（火）	10:00～12:00	
	㉓ サロン外浦	外浦集会所	偶数月第3（月）	10:00～12:00	
⑳	サロン室陣	室陣集会所	第2（火）	13:00～16:30	
			第3（金）	10:00～12:00	
重井	㉕ 喜楽会	重井公民館	第2（火）	10:00～13:30	
	㉖ つどいの家（重井）	重井公民館	第4（金）	10:00～14:30	
	㉗ すこやかサロン	因島ふれあいセンター	第1（金）	13:30～15:00	
大浜	㉘ ラビット	大浜公民館	第3（火）	13:30～15:30	
東井口	㉙ 東生ロカモメ会	因島州江ふれあい館	第1（月）	9:30～15:30	
	㉚ ドリームサロン	いきいきサロン東生口	第3（水）	9:30～11:00	
	㉛ レディサロン	いきいきサロン東生口	第2（火）	9:30～11:00	保推

QRコードからホームページもご覧ください



シルバーリハビリ
体操とは



シルバーリハビリ
体操の動画



ふれあいサロンについて
（社会福祉協議会ホームページ）

