

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



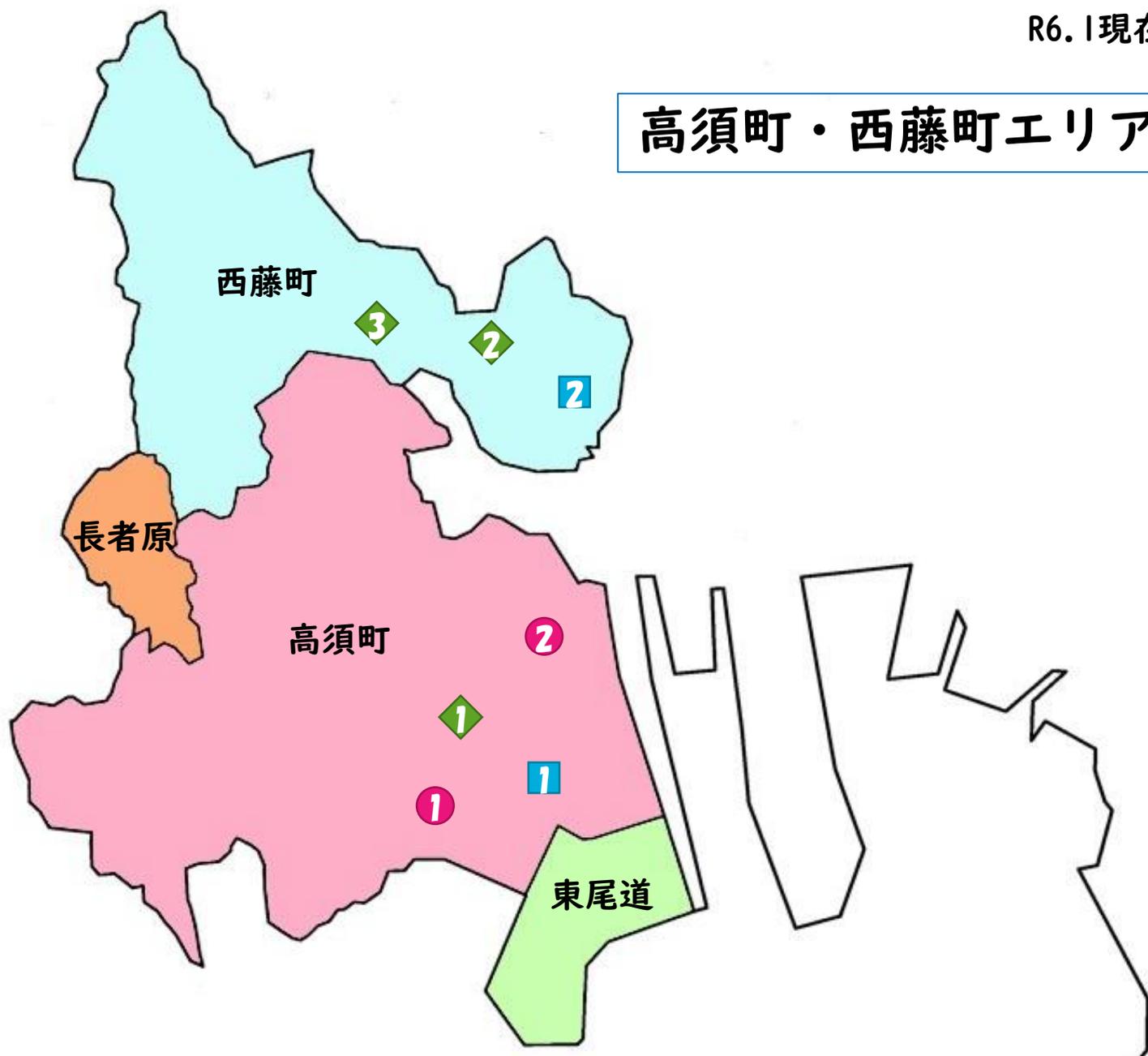
人との交流が週1回未満になると要介護や認知症のリスクが高まり、月1回未満では早期死亡とも密接に関連していることがわかっています。元気な自分、元気な地域にいるために、週1回は誰かとつながる機会をもちましょう。

おのみち元気づくりマップ 東部圏域



詳細の相談は東部地域包括支援センターまでご連絡ください
☎0848-56-0345

高須町・西藤町エリア



■ シルバーリハビリ体操

- 1 シルリハ西しんがい
(西新涯集会所)
- 2 下西体操教室
(いきいきサロン下西)

● サロン

- 1 太田ふれあいサロン
(太田ふれあい館)
- 2 およねサロン
(横路公民館)

◆ サロン・シルバーリハビリ体操

- 1 鶴羽会・高須男性サロン
シルバーリハビリ体操高須 (東部公民館)
- 2 西藤のつどい・シルバーリハビリ体操 (福田ふれあい館)
- 3 森実のつどい・シルバーリハビリ体操 (森実いきいきサロン)

浦崎町・百島町エリア

■ シルバーリハビリ体操

- 1** シルバーリハビリ体操
(浦崎公民館)



● サロン

- 1** 戸崎いきいきサロン (戸崎区公民館)
- 2** いきいきサロンなだ (灘区クラブ)
- 3** 海月ふれあいサロン (海老公民館)
- 4** 満越いきいきサロン (満越サロン)
- 5** サロン住吉 (下組区クラブ)
- 6** ふれあいサロン上組 (上組区クラブ)
- 7** いきいきサロン高尾 (いきいきサロン高尾)
- 8** 新田ふれあいサロン (新田区クラブ)



◆ サロン・シルバーリハビリ体操

- 1** 百島「やすらぎのつどい」ふれあいサロン
シルバーリハビリ体操百島 (いきいきサロン百島)

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)

