

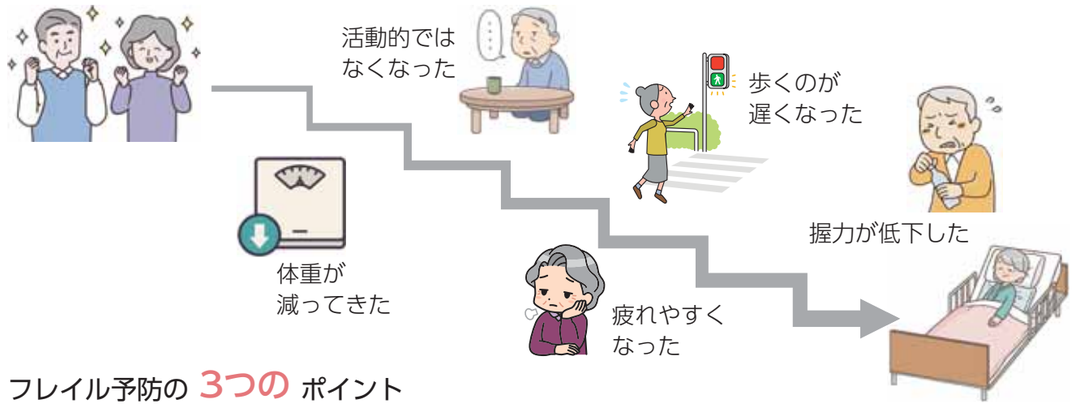
ときげんきプロジェクト
info ヘルスアップ

もしかしたらフレイルかも…　こんな兆候ありませんか？

近年、高齢者は健康な状態から要介護になるまでに「フレイル」という中間的な段階を経ていると考えられています。フレイルとは、年齢を重ねたことで生じやすい心や体の衰え全般を指しています。

しかし、早期に発見して対策を行うことにより進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができるのも「フレイル」の特徴です。

問　高齢介護課（内線231）



フレイル予防の 3つの ポイント

日々の生活において、無理せずできることからコツコツと続けてフレイルを予防をしましょう。

1 運動

意識的に散歩や体操など、自分に合った方法で体を動かしましょう。

2 栄養（食・口腔（こうくう）機能）

１日３食しっかりかんで食事をとりましょう。
食後の歯磨きも忘れずに。

3 社会参加

友人や仲間とのつながりや、外に出ていろいろな年齢の人と話をする機会を持ちましょう。

フレイル予防に関する 出前講座 を開催します

地域包括支援センターでは、フレイル予防に関する出前講座を行っています。サロンやサークルなど、皆さんの集まりにご活用ください。

テーマの例

・フレイル予防
・口の体操とケア
・正しい食生活　　など

希望する団体には**握力測定**を行います。

握力は多くの部位の筋力と相関関係が強く、全身の筋力の程度が分かります。

地区	（申込先）地域包括支援センター
泉町の方	北部　☎㊻0801
土岐津町、肥田町（旭ヶ丘除く）の方	中部　☎㊹1311
下石町、妻木町、鶴里町の方	西部　☎㊼8100
曽木町、駄知町、肥田町の一部（旭ヶ丘）の方	東部　☎㊿1560

フレイル予防
健康づくりサポーター養成講座

対象　フレイル予防や地域活動に関心があり、講座終了後に地域のフレイル予防活動などに参加したい方（全５回参加できる方）
期日　８月24日、９月７日、21日、28日、10月５日の水曜日（全５回）
時間　午後１時30分～３時30分
場所　セラトピア土岐
内容　フレイル予防（口腔、栄養、運動など）についての講話、軽体操の実技
定員　20人（先着順）
申込期限　８月17日(水)

申・問　高齢介護課（内線231）

はじめての人でも大丈夫！
太極拳教室

対象　おおむね65歳以上の方で土岐津町、肥田町に在住の方
※医師から運動の制限を受けていない方。(治療中の方は主治医に確認後、参加してください)
期日　８月26日、９月２日、９日、16日、30日、10月７日、14日、21日の金曜日（全８回）
時間　午前10時～11時30分
場所　市文化プラザ・１階ルナホール
内容　ゆっくりとした動作で行う全身運動
講師　木村賢司さん（市太極拳協会）
定員　20人
持ち物　汗拭きタオル、水分補給のための飲み物。運動のできる服装、運動靴で参加
申込期限　８月12日（金）

申・問　市中部地域包括支援センター(☎㊹1311)

一緒にフレイル予防しませんか？
泉で元気・お家で元気

対象　おおむね65歳以上の方で泉地区に在住の方
※高血圧、心臓病、糖尿病などで治療中の方、医師に運動の制限をされている方はご遠慮ください。
期日　８月23日、30日、９月６日、13日の火曜日
時間　午前10時～11時30分
場所　泉西公民館・研修室
内容　・いすに座ってできるシニア向け簡単ストレッチヨガ
・栄養講座
・口腔講座
・ふまねっと運動
定員　15人
持ち物　汗拭きタオル、水分補給のための飲み物。運動のできる服装、運動靴で参加
申込期限　８月９日(火)

申・問　市北部地域包括支援センター（☎㊻0801）

みんなで一緒に頭と体を動かしましょう！
いきいき元気教室

対象　おおむね65歳以上の方で駄知町、肥田町の一部（旭ヶ丘）に在住の方
※高血圧、心臓病、糖尿病などで治療中の方、医師に運動の制限をされている方はご遠慮ください。
期日　①９月６日・13日・20日の火曜日
②９月27日(火)
時間　午前10時～11時30分
場所　駄知公民館・大ホール
内容　①介護予防のための健康体操と頭と体を使った認知症予防運動
②木の枝を使って書を書きます
定員　20人（先着順）
持ち物　①汗拭きタオル、水分補給のための飲み物。運動のできる服装、運動靴で参加
②材料費110円
申込期限　８月26日(金)

申・問　市東部地域包括支援センター（☎㊿1560）

健康に関する情報が盛りだくさん！
ぜひお出掛けください。

ときげんきプロジェクト紹介ブースを 特設します

日時　７月19日(火)から28日(木)まで　※22日(金)午前を除く
場所　市役所１階・多目的ホール
内容　ときげんきプロジェクトの紹介、健診や健康に関する情報掲載、健康チェック（体重測定、血圧測定、握力測定など）

問　市民課（内線133）