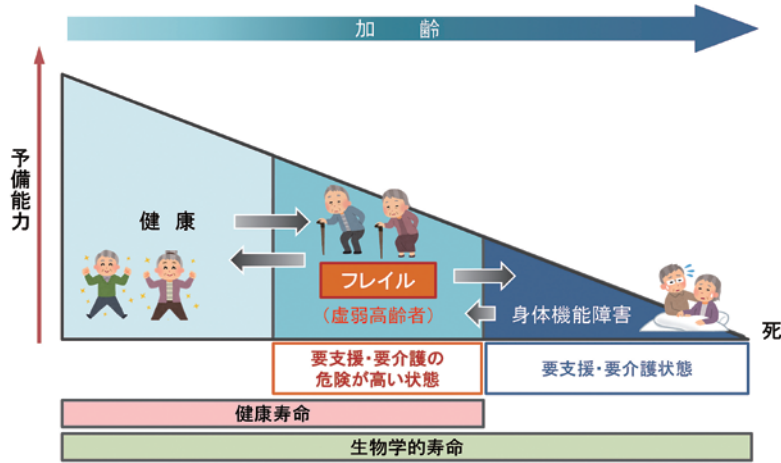




# シニアのひろば



フレイルの原因となる筋肉量や心身の活動の低下は高齢期に達する前から注意が必要です。「まだ若い」と思っている今から介護予防のための健康づくりを始めましょう。



高谷雅文 (2009) 老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性. 日本老年医学会雑誌, 46, p279-285  
佐竹昭介 (2015) フレイルの一次スクリーニング, p32-39, フレイルの予防とリハビリテーション. 医歯薬出版株式会社を参考に一部改変

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した状態「虚弱」を意味し、「健康」と「要介護」の中間の状態です。

フレイル予防は早めの行動が大切

	講座タイトル	開催日時
第1回	高齢者を取り巻く現状について	12/2 (木) 午後1時30分～3時
第2回	口の健康づくりについて	12/9 (木) 午後1時30分～3時
第3回	健康づくり体操について	12/16 (木) 午後1時30分～3時
第4回	高齢期の食生活と栄養について	12/23 (木) 午後1時30分～3時
第5回	家庭でできる脳生き生きトレーニング	R4/1/6 (木) 午後1時30分～3時30分
第6回	これからはじめる介護予防	R4/1/19 (水) 午後2時30分～4時
第7回	薬・健康食品と上手につきあうために	R4/1/27 (木) 午後1時30分～3時30分
第8回	超高齢社会における住民の主体的地域活動の必要性と心構え	R4/2/3 (木) 午後1時30分～3時30分

※開催日時は変更になる場合があります / ※講座の内容により講師が変わります

この講座は、日常でできるさまざまな介護予防の知識を学ぶ講座です。60から70代の方を主な対象としていますが、どなたでも参加できますので興味のある方はご連絡ください。

60代からの健康づくり講座

▼高齢福祉課長寿介護係

☎ 23 3 2 1 7

ダウンロードはこちらから



▲Android版  
(Google Playストア)



▲iOS版  
(App Store)

※利用には通信料が発生するため、Wi-Fiに接続した上でご利用いただくことをお勧めします。

新型コロナウイルス感染症の影響で通いの場などの集まりを見合わせたり、外出や運動の機会が減ったりしていませんか。自宅でもできる体操や脳トレを紹介している無料のアプリケーションをダウンロードして、あなたの健康管理に活用しましょう。(開発:国立研究開発法人国立長寿医療研究センター)

コロナ禍でも健康に「オンライン通いの場」

▼高齢福祉課長寿介護係

☎ 23 3 2 1 7

【場所】田原福祉センター  
【申込】11月19日(金)までに高齢福祉課へ  
電話または直接申込