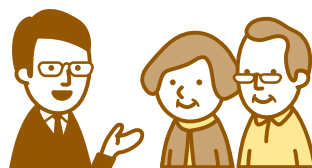




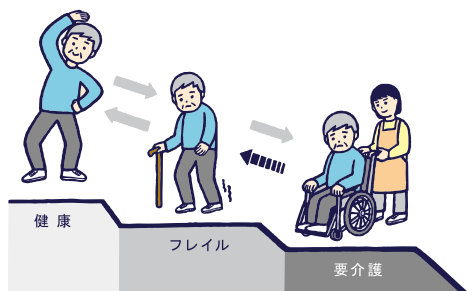
フレイル予防で健康長寿

田原市の高齢者の健康を妨げている要因の第1位が「骨折」、第2位が「脳梗塞」、第3位が「肺炎」です。特に骨折は、75歳から多くなり、要介護の原因ともなっています。今回は要介護状態を防ぐ鍵となる「フレイル予防」について紹介します。



「フレイル」とは、健康と要介護の中間の状態を示します。フレイルが始まると①体重の減少②疲れやすくなる③活動が減る④握力が弱まるなどの症状が出てくるため、見逃さないことが大切です。自立して暮らしていても、気づかないうちにフレイルが進行していることがあります。さまざまな予防対策をして、いつまでも元気に過ごしましょう。

本市では、フレイル予防のお手伝いとして、



「はつらつシニア体操教室」を開催しています。イスに座った体操やヨガマットを使って寝ながらできる体操など、自宅でも簡単にできる運動を行っています。

「はつらつシニア体操教室」

市内にお住まいの65歳以上の方であればごなたでも参加できます。

教室は各小学校区で開催していますので、お近くで参加することができます。



◆講師・参加者の声

普段使わない筋肉を使うので、とても効果があります。教室の雰囲気も良いです！

衣笠はつらつ教室
健康づくりリーダー
中神さん



認知症よろず相談の日

3月の開催予定です。認知症に関することなどご相談ください。相談日に都合の悪い方は、高齢福祉課までお問い合わせください。

日時	内容	場所	連絡先
3/13(木) 13:30～	認知症介護者の集い	田原福寿園	福寿園 ☎27-0882
3/17(月) 13:30～	花より団子茶屋	あつみライフランド	高齢福祉課 ☎23-3217
3/18(火) 13:30～	ほっこり茶縁	田原中部市民館	あつみの郷 ☎22-6784

▼高齢福祉課長寿介護係 ☎23-3217

自分のペースで楽しく参加できますので、ぜひお気軽にお申し込みください。

人と会って笑うことができることが魅力です。一緒に体操しませんか？

衣笠はつらつ教室
参加者 河合さん

