

“フレイル” に気をつけましょう



●フレイル予防(食生活・口腔機能・運動)を学ぶ教室です

ますます元気教室

年齢を重ねて心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり等)が低下した状態を**フレイル**と言います。様々な視点からフレイル予防法を学び、健康長寿を伸ばしましょう。

【対象】 村内在住の65歳以上の方

【実施日】 ①11月26日(金)、②12月2日(木)、③12月14日(火)、④12月21日(火) 全4回

【内容】 ①②タブレットを使った脳トレ+講話(認知症予防)

③運動+講話(低栄養)

④運動+講話(口腔機能向上)

【時間】 各日とも午後1時30分～3時30分

【会場】 みほふれ愛プラザ

【申込期間】 11月4日(木)～5日(金)

【定員】 13名(先着順) ※①～④全て受講できる方。



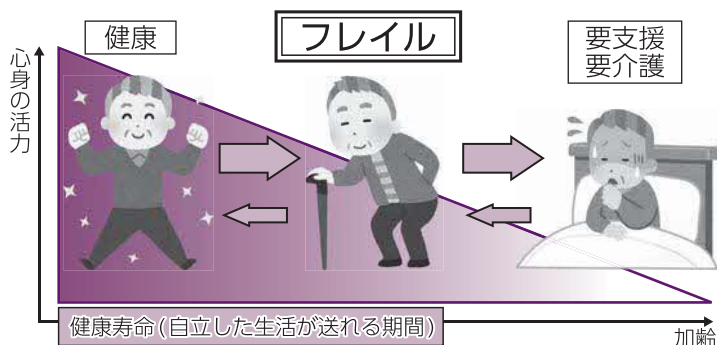
新型コロナウイルス対策を徹底します！
安心してご参加ください。

■受講にあたって

- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数・日数を制限し、完全予約制とさせていただきます。
- ・循環器疾患・整形外科疾患のある方、また基礎疾患等により感染症による重症化が懸念される方は、主治医にご相談のうえお申込みください。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大等により中止となる可能性があります。ご了承ください。

▶ 問合せ・申込み 美浦村保健センター(健康増進課) ☎029-885-1889

② フレイルってどんな状態？



フレイル(虚弱)とは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、運動能力や認知機能など心身の活力が低下した状態をいいます。新型コロナウイルス感染拡大の影響で外出自粛の動きが広まる中、体を動かさないことによる健康への影響が危惧されています。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下します。フレイルの兆候に早めに気づき、適切な対策をとることで予防できます。

フレイル予防には、「運動」「食事」「社会参加(つながり)」「口腔ケア」をバランスよく実践することが大切です。

『ますます元気教室』は、フレイル予防方法を学び、いつまでも元気で自分らしい生活をするための教室です。ぜひご参加ください。

