



# 「健康教室」のご案内

フレイル予防(食生活・口腔機能・運動)を学ぶ教室

## ますます元気教室

加齢とともに徐々に運動能力や認知機能など心身の活力が低下した状態をフレイルといい、フレイル(虚弱)が進むと、体の回復力や抵抗力が低下します。しかし、「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でフレイルを予防することができます。ますます元気教室で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送りましょう。お気軽にご参加ください。

【実施日】① 1月24日(火)、② 1月31日(火)、③ 2月10日(金)、④ 2月17日(金) 全4回

【内 容】①フレイルの講話+脳トレ1  
②認知症の講話+脳トレ2  
③運動+口腔ケアの講話  
④運動+低栄養予防の講話

【時 間】各日とも午前10時~正午

【会 場】①②みほふれ愛プラザ・③④保健センター

【対象者】65歳以上の方

※今年度ますます元気アップ教室にご参加済の方、元気アップ教室に参加予定の方は参加をご遠慮願います。

【定 員】15名(先着順)

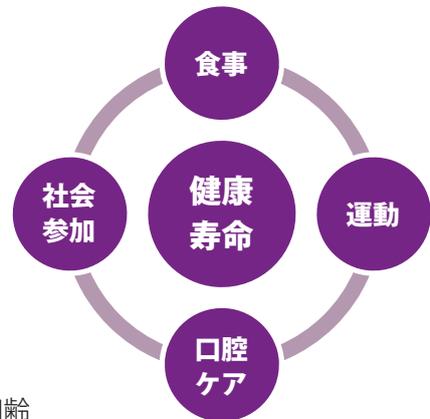
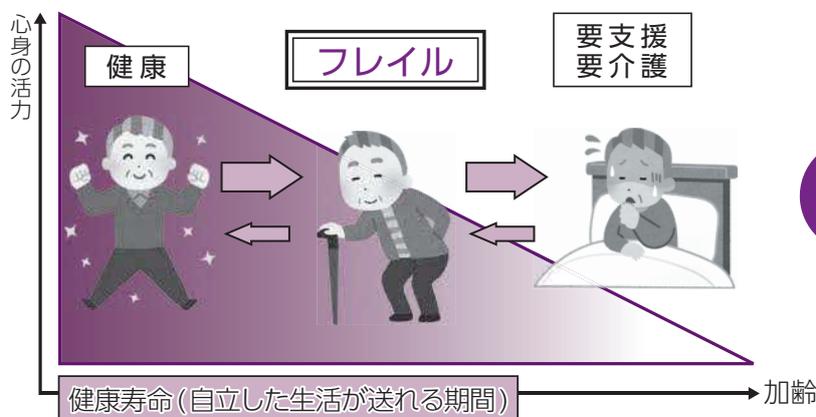
【申込期間】1月17日(火)・18日(水)

午前8時30分から午後5時15分に保健センター(☎029-885-1889)にお申込みください。



完全予約制です

### ① 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付き、適切な対策をとることで予防できます。

## 元気アップ教室

健康には適切な食事に加え、適度な運動が欠かせません。生活習慣病及び\*ロコモ(運動器症候群)を予防するために自宅でできる運動方法を学ぶことができる教室です。

### ※ロコモとは？

人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態です。

**【実施日】** ①2月6日(月)、②2月13日(月)、③2月20日(月)  
④2月27日(月)、⑤3月6日(月)、⑥3月13日(月) 全6回

**【内容】** 健康運動指導士による有酸素運動や筋力トレーニング

**【時間】** 各日とも午前10時～11時30分

**【会場】** 美浦村保健センター

**【対象者】** 40歳以上の方

※今年度元気アップ教室ご参加済の方、ますます元気教室に参加予定の方は参加をご遠慮ください。

※ほんのり汗をかくような運動を行いますので、足腰に不安のある方は、ますます元気教室がおすすめです。

**【定員】** 13名(先着順)

**【申込期間】** 1月24日(火)・25日(水)

午前8時30分から午後5時15分に保健センター(☎029-885-1889)にお申込みください。

※定員に限りがありますので、ご参加いただくご本人またはご家族がお申込みください。また、なるべく全6回通してご参加いただくことをおすすめします。

こちらも  
完全予約制です



前回の元気アップ教室の様子です。男女ともにたくさんの方にご参加いただき、懐かしい音楽に合わせながら、楽しく、和やかに体を動かしていました。運動後、みなさんステキな笑顔でした。



## 休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。  
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

12月	25日(日)	森脇整形外科 ゆはらクリニック	阿見 稲敷	☎029-843-7888 ☎029-892-3372	1月	2日(月)	おおさわ眼科 古橋医院	阿見 稲敷	☎029-843-7272 ☎0299-78-3770
	30日(金)	かない皮フ科 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-888-8188 ☎029-894-2611		3日(火)	市川ファミリークリニック ゆはらクリニック	阿見 稲敷	☎029-843-3301 ☎029-892-3372
	31日(土)	あみ小林クリニック 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎029-888-2200 ☎029-892-3640		8日(日)	あみ小林クリニック 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-888-2200 ☎029-894-2611
1月	1日(日)	美浦中央病院 宮本病院	美浦 稲敷	☎029-885-3551 ☎0299-79-2114	9日(月)	阿見第一クリニック 坂本耳鼻咽喉科医院	阿見 稲敷	☎029-887-3511 ☎029-892-2627	

令和5年1月の  
乳幼児健診

4か月児 1月23日(月)

▽対象者の方には、1か月前に通知を郵送いたします。

3歳児 1月16日(月)

▽新型コロナウイルス感染防止のため、日程が変更になる場合があります。

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら!

子ども #8000

おとな #7119