

# フレイル予防で健康な人生100年時代へ

## 気付いていますか？心と体の不調

外出を控えるなど新型コロナ感染を防ぐ生活が続いたことで、心や体が弱まっていませんか。今日からできるフレイル予防に取り組みましょう。

**フレイルとは** 加齢などにより心や体の働きが弱くなり、活力が低下してきた状態のこと。

- つまづいたり、転んだりすることが増えた
- 食欲がなく、体重が減った
- かめない食品が増えた
- 家の中にいる時間が増えた
- 会話することが少なくなった

問合せ 介護予防係 ☎5984-2094



## フレイル予防 4つの柱

**運動** 積極的に体を動かし、筋力の低下を防ぎましょう

- 💡 1日10分だけ多く動く
- 💡 歩く機会を増やす
- 💡 掃除や洗濯も運動のひとつ

**食生活** 1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べましょう

- 💡 乳製品や果物を積極的に食べる
- 💡 たんぱく質をしっかりと取る
- 💡 家族や友人と一緒に食事を楽しむ

**口腔ケア** いつまでもおいしく食べられるように口や舌の機能を守りましょう

- 💡 正しい歯磨きでお口の清潔を保つ
- 💡 半年に1回は歯科医院へ
- 💡 お口周りの筋肉をストレッチ

**社会参加** 買い物や地域活動で、頭や体を使いましょう

- 💡 1日1回は外出する
- 💡 ボランティア活動に参加する
- 💡 近所への散歩も社会参加のひとつ

## 身近な地域でフレイル予防！

### ●街かどケアカフェ

街かどケアカフェは、高齢者や地域の方が自由に立ち寄り、お茶を飲みながら介護予防について学んだり、健康について相談したりできる場です。  
▶問合せ: 地域包括支援係 ☎5984-1187

区内に34カ所!  
〈お近くの街かどケアカフェにお越しください〉  
詳しくは、地域包括支援センターなどで配布するパンフレットや区ホームページをご覧ください。



### ●はつらつシニアクラブ〜「はつらつ度」測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)・血管年齢・骨の健康度などの測定やフレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。運動や文化活動など近隣で活動している団体の紹介も行います。 ※ペースメーカーを使用中の方は一部の測定ができません。 ※申し込みは1人1会場です。 ▶対象: 区内在住の65歳以上の方 ▶定員: 各50名(先着順) ▶区の担当: 介護予防係 ▶申込: 電話でスポーツクラブルネサンス石神井公園 ☎5910-3975(午前11時~午後7時)

場所	日程
大泉学園地区区民館	6/14(水)
光が丘区民センター3階	6/21(水)
関区民センター2階	6/23(金)
石神井公園区民交流センター	6/28(水)

※時間はいずれも9:30~11:00。

### ●理学療法士が伝えるフレイル予防！

膝や股関節痛の予防など、健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※Zoomを使ったオンライン配信も行います。詳しくは、お問い合わせください。 ▶対象: 区内在住の60歳以上の方 ▶日時: 6月15日(木)午後2時30分~3時30分 ▶場所: はつらつセンター大泉 ▶講師: 東京都理学療法士協会会員 ▶申込: 電話で同所 ☎3867-3180

〈右表の会場で同時視聴できます〉  
▶申込: 電話で各申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	豊 玉 ☎5912-6401
	光が丘 ☎5997-7717
	関 ☎3928-1987
敬老館	栄 町 ☎3994-3286
	南田 中 ☎3995-5538
	高野 台 ☎3996-5135
	三原 台 ☎3924-8834
	石神井 ☎3996-2900
	石神井台 ☎3995-8270
	上石神井 ☎3928-8623
	東大泉 ☎3921-9129
	西大泉 ☎3924-9545
大泉北 ☎3925-7105	