

働く世代から始めるフレイル予防

「なんとなく体調が優れない」「足腰が弱った」「固いものが食べにくい」「人付き合いがおっくう」などの衰えがフレイルです。

生活を振り返り 楽しみながら 心とからだを良い状態に保ちましょう！

1. 健診を受けて自分の体の状態を知りましょう

2. バランスのいい食事をとりましょう

①しっかり噛んで、しっかり食べましょう。

特に筋肉を維持するために、たんぱく質を多くとりましょう。

②定期的に歯科のチェックを受けましょう。

3. ウォーキング等 少しずつでも体を動かしましょう

①お散歩や買い物も効果的です。

②ストレッチなど 自宅でできる運動も取り入れましょう。

4. 「つながり」を心がけましょう

家族や友人との会話、地域のボランティア活動の参加など。

5. 耳の聞こえを大切に

40歳頃から加齢性難聴が始まります。聞こえづらさがコミュニケーションにも影響します。難聴は早期の対応を心がけましょう。



運動教室のご案内

なんじゃもんも65歳以上のあなたも **レッツ いきいき運動!**

・申込期間 令和5年7月10日(月)～7月21日(金)

・定員 25名 (※先着順)

※希望者には送迎もいたします。

申し込みの際に『送迎希望します』とお伝えください。

※詳しくは6月30日の回覧をご覧ください。

▶申込み 神崎町地域包括支援センター ☎721607

