

働く世代からの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こころ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づ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

なんじゃもんもあなたも **レッツ いきいき運動！**

・申込期間 令和6年7月8日(月)～7月19日(金)

・定 員 29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。

・会 場 わくわく西の城 (第1回はふれあいプラザ)

・対 象 65歳以上の方 (介護保険サービス利用の方はご遠慮ください)

・内 容 いすに座ってできる運動やストレッチ

詳しくは6月28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 ☎ ☎ 1 6 0 7

