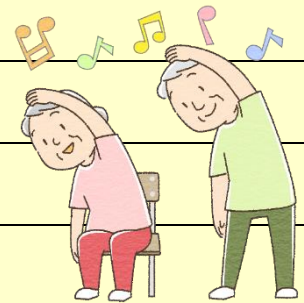


いきいき！ カレッジ

参加費
無料！

いつまでも自分らしく過ごせるように、介護予防教室（通称：いきいき！カレッジ）を開催します。運動、口腔、栄養、認知症など、専門職からの講話、体操指導を受け、介護予防について勉強してみませんか！

日時	6/13（木）、6/20（木）、6/27（木）、7/4（木）、7/11（木） 14時45分～15時45分 （内容により、16時15分までの場合もあります）
会場	田山コミュニティセンター 大会議室
対象	安代地区にお住まいの65歳以上の方
参加費	無料
持ち物	運動靴、飲み物、タオル、マスク
服装	体操をする日は動きやすい服装で来てください。
申し込み	6/3（月）までに電話でお申し込みください。（定員20名程度）



教室内内容

- ① 6/13：フレイル*予防に関するお話、シルバーリハビリ体操、体力測定
- ② 6/20：栄養に関するお話
- ③ 6/27：お口の健康に関するお話、お口の体操
- ④ 7/4：運動に関するお話、体操
- ⑤ 7/11：認知症に関するお話、体操

※「フレイル」ってなに??
→裏面をご覧ください。

- *全5回参加していただくことが望ましいですが、1回だけの参加も可能です。
- *当日、欠席される場合のご連絡は不要です。
- *各回とも、終了後に簡単なアンケートを記入していただきます。

《申し込み・問い合わせ先》
八幡平市健康福祉課包括支援センター係
電話：74-2111（内線1096）



『フレイル』ってなんだろう？

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。

高齢者の多くは、フレイルを経過し、介護が必要な状態になるといわれていますが、適切に支援を受けることで、健康な状態に戻ることができる時期ともされています。

いつまでも元気で自分らしく過ごすためには、フレイルの予防・改善が大切です。



フレイルの要因

～身体的要因～

- ・筋力の低下
- ・低栄養
- ・口腔機能の衰え など

～精神・心理的要因～

- ・認知機能の低下
- ・気持ちの落ち込みや意欲の低下 など
- ・口腔機能の衰え など

～社会的要因～

- ・外出の機会の減少
- ・頼れる友人や知人がいない
- ・ひとり暮らし など

加齢により生じる身体の衰えは、誰にでも起こることです。しかし、フレイルは単に「身体的要因」だけが原因ではなく、認知機能の低下や気持ちの落ち込みなどの「精神・心理的要因」、外出の機会の減少や独居生活などの「社会的要因」など、さまざまな要因が重なって引き起こされます。

やってみよう！ 「フレイル」セルフチェック

- 最近体重が減った。(1年間で2～3kg程度)
- 疲れやすくなった。
- 買い物でペットボトル(2kg程度)などを運ぶのが困難になった。(筋力の低下)
- 横断歩道で青信号の間に渡ることが難しい。
- 外出する機会が減った。(身体の活動性の低下)

3つ以上当てはまると**フレイル**
1～2つ当てはまると**フレイル**
予備軍の可能性あります。

教室に参加される方へ 感染症予防のために以下の事に気を付けましょう

- ・手洗い、手指消毒、マスク着用をお願いします。
- ・自宅を出る前に咳などの風邪症状がないことを確認し、少しでも具合の悪い方は無理をせずお休みしましょう。