

いきいき！ カレッジ

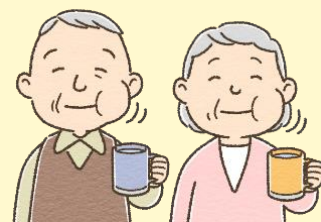
参加費
無料！

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（金）、6/20（金）、6/26（木）、7/3（木）、7/9（水） 10時00分～11時00分 （内容により、11時30分までの場合もあります）
会 場	八幡平市役所 多目的ホール棟大ホール *7/9のみ大会議室
対 象	八幡平市内にお住まいの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お越しください。
申し込み	6/5（木）までに電話でお申し込みください。（定員20名程度）



教 室 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 6/26：運動に関するお話、体操
- ④ 7/3：お口の健康に関するお話、お口の体操
- ⑤ 7/9：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。



《申し込み・問い合わせ先》
八幡平市福祉部地域福祉課
包括支援センター係
電話：74-2111（内線1103）

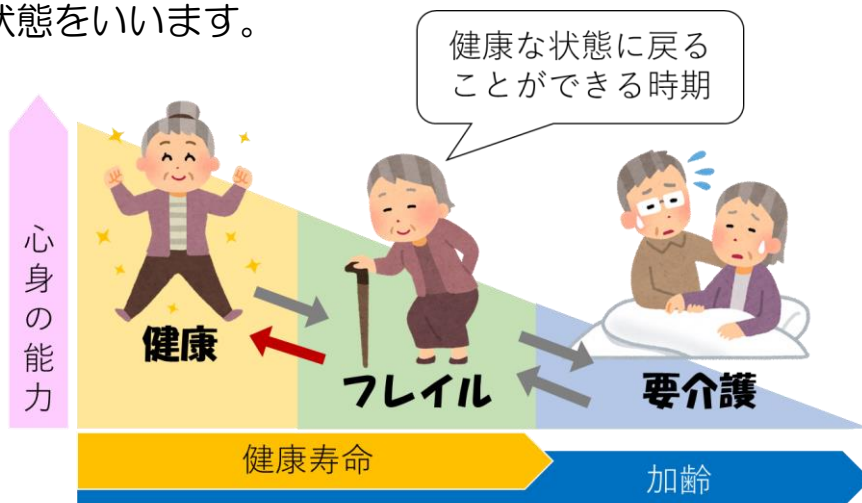


『フレイル』ってなんだろう？

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**
予備軍の可能性があります。

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。