

介護予防教室

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	6/12（金）、6/19（金）、6/26（金）、7/3（金）、7/10（金） 10時00分～11時00分（11時30分までの日もあります）
会場	八幡平市役所 多目的ホール棟大ホール
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てください。
申し込み	7/10（金）までに電話でお申し込みください。（定員約20名） <u>※最終日まで随時参加者募集します</u>



教室内容



- ① 6/12：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 6/19：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 7/10：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1104）



『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

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**。

- 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)

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。