



もしかして フレイル？

フレイルをご存知ですか？年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。**大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。**それにより、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



フレイル セルフ チェック

あなたは
大丈夫？



- 半年前より体重が2～3kg減った
- 以前より疲れやすい
- 外出が減った、人と話すことが減った
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが
難しくなった

ひとつでも当てはまれば、**フレイル予防**に取り組みましょう！

フレイル予防の 3つの ポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。**栄養、身体活動、社会参加**を見直し活気に満ちた日々を送りましょう。

栄養

- バランスのとれた食事を**3食しっかり**とりましょう
- **たんぱく質**を含む食品を意識して！
- お口の健康にも気を配りましょう

身体活動

- ウォーキング、ストレッチなど
- 今より**10分多く**体を動かしましょう

社会参加

- 趣味、ボランティア、就労など
- 自分に合った**活動**を見つけましょう

たくさん食べて 体を動かして 笑いましょう

年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。

やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイント「**栄養、身体活動、社会参加**」を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

知立市には
様々な事業が
あるだっぴ！



参考：
厚生労働省 高齢者の
フレイル事業 バン
フレット「食べて元気
にフレイル予防」

まちかど運動教室

市民の方が元気に過ごせるカラダづくりや介護予防を行う手助けとして、**運動教室**を開催しており、介護予防のための**ストレッチや筋力アップ体操**などを行っています。

老人福祉センター
(西町草刈10-5)

毎週金曜日
午後1時30分～
2時30分

プラザ昭和
(ほほえみの里内)
(昭和2-4-3)

毎週火曜日
午後1時30分～
2時30分

福祉の里 八ツ田
(八ツ田町泉43)

毎週木曜日
午前10時30分～
11時30分

アサヒ乃湯
(中町花山28-1)

毎週水曜日
午前10時～11時
(休止中)

地区にお住まいの方対象

牛田町公民館(第1週は北部公民館)、八橋町公民館、上重原町公民館、山町区公民館、弘法公民館、来迎寺町公民館、中山公民館、新林町公民館、長篠公民館、西中第二公民館にて開催中!!(谷田町の特定非営利法人和(なごみ)は休止中です)

日程については知立市ホームページ、または知立市長寿介護課(☎ 95-0191)へ問い合わせください。

老人福祉センター

住所: 知立市西町 草刈10-5
スギ薬局知立福祉アリーナ内(知立市福祉体育館)
TEL/FAX 0566-55-1804

市内在住の60歳以上の方に**健康の増進、教養の向上**のための場を提供し、健康で明るい生活を送って頂くための施設です。利用者間の交流とレクリエーションの場を提供し、生活に生きがいを感じ社会参加が促進できるようにします。

介護予防の拠点として、介護予防事業(健康づくり事業)を実施しています。

認知症予防セミナー

認知症について学びながら、認知症予防運動プログラム **コグニサイズ**を始めよう!!

日時: 令和4年6月23日(木)

先着
30名

申込み開始日:

令和4年6月1日(水)～6月7日(火)

健やかプログラム

抽選
20名

個人に合わせた健康プランを作成し、毎月体力測定、3か月に1度は**体組成計**で計測して自身のカラダをチェック!

日時: 令和4年7月20日(水)～
令和5年1月

申込み開始日:

令和4年6月8日(水)～6月15日(水)

* 認知症予防セミナー、健やかプログラムの申し込み、問い合わせは

直接窓口または電話(☎ 55-1804)で老人福祉センターへ!

知立市東部地域包括支援センター

TEL:0566-82-8855

FAX:0566-83-4070

場所: 知立市八ツ田町泉43番地
(知立市福祉の里八ツ田内)

担当エリア
小学校区

* 知立小学校 * 来迎寺小学校
* 八ツ田小学校 * 知立東小学校

知立市西部地域包括支援センター

TEL:0566-81-8880

FAX:0566-83-7776

場所: 知立市新林町北林44番地
(知立老人保健施設内)

担当エリア
小学校区

* 知立西小学校 * 猿渡小学校
* 知立南小学校