

65歳を過ぎたあなたへ



今日からはじめる、丸亀ではじめる

フレイル予防のための教室

フレイルは病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことです。放っておくと、要介護におちいりやすいですが、適切な取り組みを行うことで様々な機能を取り戻すことが可能です。



- フレイルって何？
- ① 社会的フレイル : 閉じこもりや一人での食事など
 - ② 精神・心理的フレイル : うつや記憶力の低下など
 - ③ 身体的フレイル : 筋力低下や活動量の低下など

3つの要素が影響し合ってフレイルは悪化していきます。フレイル予防・改善のためには

- 余暇活動やボランティアに参加するなど人との交流
- 歩いたり、筋トレしたりなどの運動
- お口のケアを見直し、バランスのよい食事

3つをバランスよく取り組むことが大切です。



健康づくりは65歳がターニングポイントです!

メタボ対策からフレイル予防へ加齢による変化に早めに気づいて、対応していくことが大切です。一人ひとりが自分ごととして捉えて予防に取り組むことが大切です。



実施場所及び日程は中面・裏面をご覧ください。

問い合わせ先

丸亀市地域包括支援センター (丸亀市役所 2階)

☎ 0877-24-8933