

# フレイルは生活に支障をきたす一歩手前！

自分のことが自分でできる健康な状態と、生活に支障をきたした要介護状態との間の「ちょっと弱ってきたかも…」という状態をフレイルといいます。



フレイル状態になったり、場合によっては要介護状態になったとしても、**適切に予防に取り組み**ばまた健康な状態に戻る可能性が十分あります。自分のことが自分でできる健康な期間を長くもてるよう、予防に取り組むことが大切です。

## フレイル予防のポイント

### 食べる



バランスよく、特に肉、魚、乳製品などのたんぱく質をしっかり摂りましょう。

### 口の健康



口の健康は、全身の健康につながっています。定期的な受診をしましょう。

### 動く



週1回以上の適切な運動を続けることで筋力の維持・増強が期待できます。逆に、週1回以下では効果が消失してしまうこともわかっています。運動に取り組むなら、効果が期待できる週1回以上がおすすです。

### つながる



人との交流が週1回未満になると要介護や認知症のリスクが高まり、月1回未満では早期死亡とも密接に関連していることがわかっています。元気な自分、元気な地域でいるために、週1回は誰かとつながる機会をもちましょう。

# おのみち元気づくりマップ 中央圏域



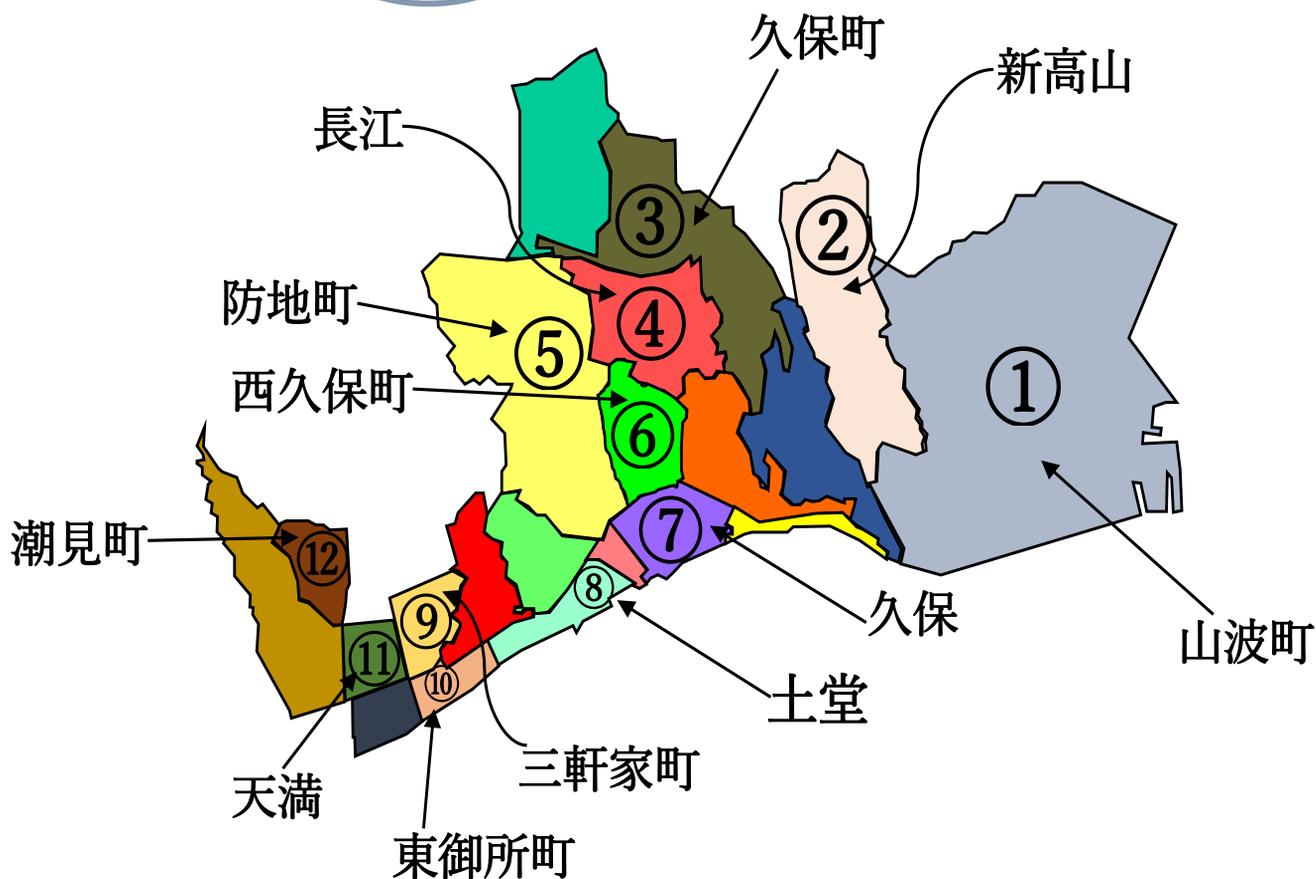
詳細の相談は尾道市地域包括支援センターまでご連絡ください  
☎0848-56-1212

No.	サロン名	開催場所	開催日	開催時間
①山波	いきいきサロン山波	山波公民館	第4金	10:00~12:00
	ふれあいサロン「ビーチ」	星の里 山波の家	第3土	10:00~12:00
	ふれあいサロンきぼう		第2月	9:30~11:30
	さくらの会		第4火	10:00~11:30
②新高山	ふれあいサロンさくらんぼ	いきいきサロン新高山	第4水	13:30~15:00
③久保	ひだまり旭ヶ丘	旭ヶ丘集会所	第1・2・3火	10:00~12:00
④長江	長江の集い	長江公民館	第3月	10:00~12:00
	槇ヶ峰ふれあいサロン	いきいきサロン槇ヶ峰	第2火	10:00~12:00
	ふれあいサロン山城戸	ふれあいサロンきぼう山城戸	第1金	13:30~15:00
⑤防地	ひだまり防地	いきいきサロン防地	第1金	10:00~12:00
	旭ふれあいサロン	人権文化センター	第4火	10:00~12:00
⑥西久保	さくら会	いきいきサロン久保	第3金	10:00~12:00
	フレンド大宮	いきいきサロン久保	第2・4金	10:00~12:00
⑦久保 (筒湯)	筒湯ふれあいサロン	いきいきサロン筒湯	第3水	10:00~12:00
	サロンひなたぼっこ	いきいきサロン筒湯	第2土	10:00~12:00
⑧土堂	商店街サロン	尾道もりあげ隊	毎週水・金	
	ほっとかん	土堂公民館	第2月	10:00~11:30
⑨三軒家	モリングア	モリングア	月・火・水	10:00~13:00
⑩天満	松ぼっくり	松ぼっくり	毎週火・木	10:00~12:00

## シルバーリハビリ体操

No.	教室名	開催場所	開催日	開催時間
①山波	シルバーリハビリ体操山波教室	山波公民館	第2・4水	13:30~15:00
	シルバーリハビリ体操東谷教室		第4日	13:30~14:30
③久保	シルバーリハビリ体操旭ヶ丘教室	旭ヶ丘集会所	第2・4木	13:30~14:30
④長江	シルバーリハビリ体操長江教室	長江公民館	第2・4木	10:00~11:00
⑤防地	シルバーリハビリ体操北久保教室	人権文化センター	第1火	13:30~14:30
	旭ふれあいサロン (シルリハ)	人権文化センター	第4火	10:00~10:30
	シルバーリハビリ体操久保教室	いきいきサロン防地	第1・3木	13:30~14:30
	いきいきサロンひだまり (シルリハ)	いきいきサロン防地	第1金	10:00~10:20
⑥西久保	さくら会 (シルリハ)	いきいきサロン久保	第3金	10:00~10:30
	フレンド大宮 (シルリハ)	いきいきサロン久保	第2・4金	10:00~10:30
⑦久保 (筒湯)	シルバーリハビリ体操筒湯教室	いきいきサロン筒湯	第3水	10:00~11:30
⑧土堂	シルバーリハビリ体操土堂教室	しまなみ交流館	2回/月 (金)	13:30~14:30
⑨三軒家	シルバーリハビリ体操モリングアB	ふれあいサロンモリングア	毎週火	10:00~11:00
⑪潮見	さくらグループ(シルリハ)		第2・5火	10:00~11:00

# ～中央圏域～



※通いの場一覧表から番号の地域のサロン等をお探しいただけます

QRコードからホームページもご覧いただけます



シルバーリハビリ  
体操とは



シルバーリハビリ  
体操の動画



ふれあいサロンについて  
(社会福祉協議会ホームページ)

