

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。定期的に受診をしましょう。

動く



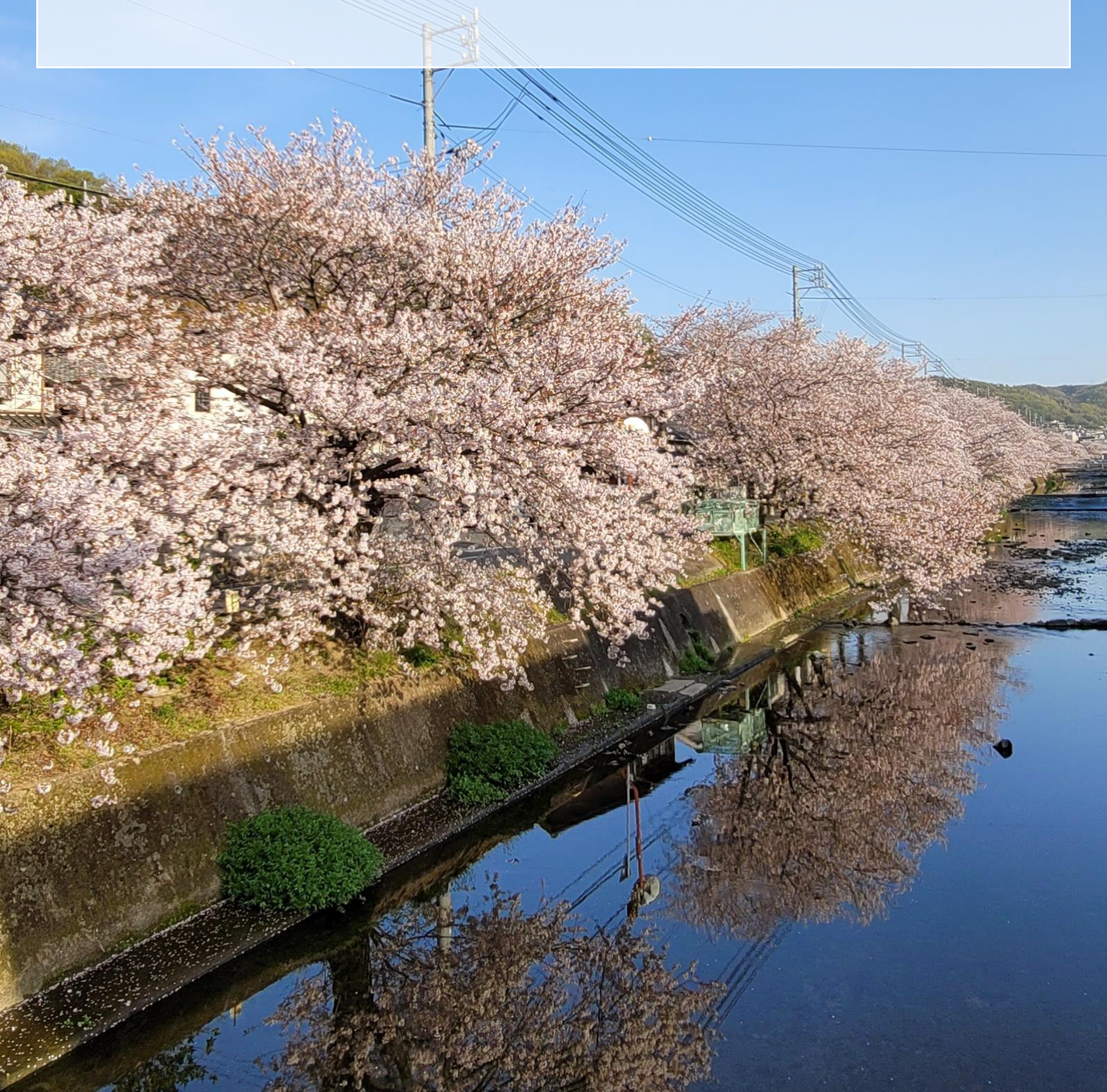
週1回以上の適切な運動を続けることで筋力の維持・増強が期待できます。逆に、週1回以下では効果が消失してしまうこともわかっています。運動に取り組むなら、効果が期待できる週1回以上がおすすめです。

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、元気な地域にいるために、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 西部圏域



詳細の相談は西部地域包括支援センターまでご連絡ください。

☎0848-21-1262

サロン

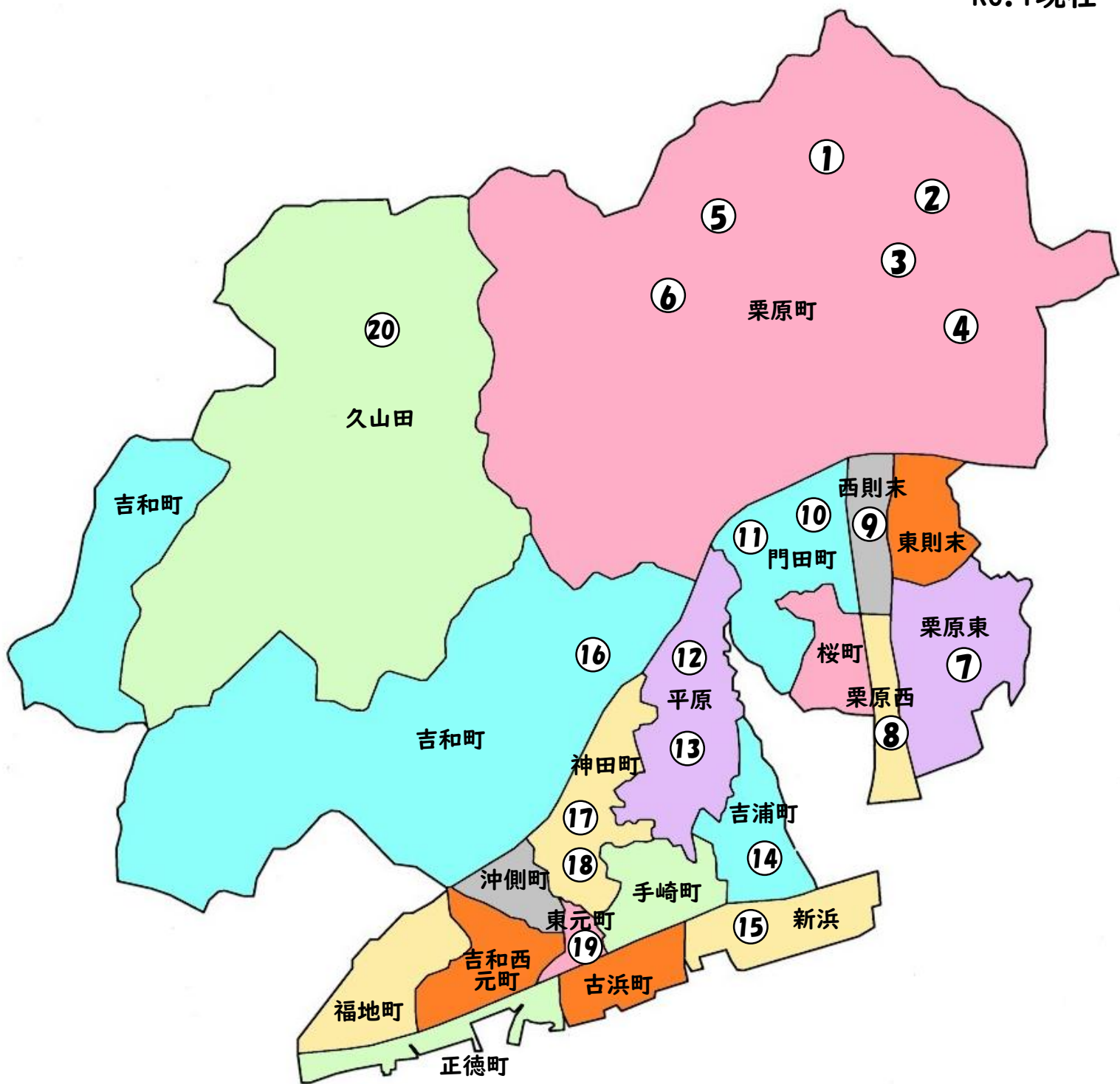
	名称	開催場所	住所	開催日	開催時間
①	松岡サロン	いきいきサロン栗原北	栗原町10991	1回開催	9:30~13:00
②	ふれあいサロン松岡団地	松岡団地集会所	栗原町	第2月曜日	10:00~12:00
③	いきいきサロンひまわり	向山クラブ	栗原町8253	第2火曜日	10:00~12:00
④	向峠なかよしサロン	いきいきサロン向峠	栗原町6729	第2日曜日	10:00~12:00
⑤	竹屋ほほえみサロン	竹屋会館	栗原町10092-5	第4木曜日	13:00~16:00
⑥	川上さくらんぼ会	川上公民館	栗原町5689	第2木曜日	10:00~12:00
⑦	ふれあいサロンもみじ	いきいきサロン栗原	栗原東1丁目10-9	第1月曜日	13:30~15:30
⑧	ふれあいサロンさくら	日比崎公民館	栗原西1丁目3-4	年間6回	10:00~12:00
	ふれあいサロンぼたん				10:30~15:00
	ふれあいサロンクローバー				10:00~12:00
⑨	則末ふれあいサロン	栗原公民館	西則末町11-32	第3金曜日	13:30~15:30
⑪	門田ほほえみサロン	門田コミュニティセンター	門田町30-19	月1回・不定期	10:00~12:00
	にこにこクラブ			第1・3土曜日	9:00~11:30
⑫	平原はつらつサロン	平原台コミュニティセンター	平原4丁目2-37	第2水・第3木曜日	10:00~11:30
⑬	平原台ぽかぽかサロン	西願寺分所	平原1丁目7-26	第3水曜日	10:00~11:00
⑮	いきいきサロン新浜	いきいきサロン新浜	新浜2丁目1-20	第4水曜日	13:30~15:30
⑯	高頭ふれあいサロン	高頭公民館	吉和町4354	月1回開催	13:30~15:30
⑱	ふれあいサロン吉和	吉和公民館	神田町1-15-2	第3水曜日	13:30~15:30
⑲	いきいきサロン吉和	いきいきサロン吉和	東元町11-3	第2火曜日	13:30~15:30
⑳	久山田ふれあいサロン	久山田公民館	久山田町33-3	第3水曜日	9:30~13:00

シルバーリハビリ体操

	名称	開催場所	住所	開催日	開催時間
⑦	レクの会ねえねえ	いきいきサロン栗原	栗原東1丁目10-9	水曜日	10:00~15:00
⑧	シルバーリハビリ体操 日比崎教室	日比崎公民館	栗原西1丁目3-4	金曜日	10:00~12:00
	シルバーリハビリ体操 モリングA			月曜日	10:00~11:00
⑨	体操教室	栗原公民館	西則末町11-32	第1・3月曜日	10:00~11:00
⑩	シルバーリハビリ体操 福祉センター教室	総合福祉センター	門田町22-5	第2・4土曜日	10:00~11:00
⑪	にこにこクラブ	門田コミュニティセンター	門田町30-19	第1・3土曜日	9:00~10:00
	シルバーリハビリ体操教室			第2・4・5土曜日	9:00~10:00
⑫	平原はつらつサロン	平原台コミュニティセンター	平原4丁目2-37	月3回	10:00~11:00
⑭	シルバーリハビリ体操 吉浦教室	いきいきサロン吉浦	吉浦町26-16	第1・3木曜日	10:00~11:00
⑰	JA吉和女性会	JA尾道市吉和支所	神田町2-32	第3金曜日	10:00~11:00

オレンジカフェ

	名称	開催場所	住所	開催日	開催時間
⑩	オレンジカフェ 福祉センター・友	尾道市総合福祉センター2階	門田町22-5	第2水曜日	13:30~15:30



QRコードからホームページもご覧ください



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)

