

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。

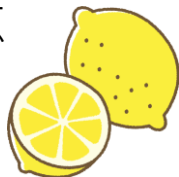
おのみち元気づくりマップ 瀬戸田圏域



詳細の相談は南部地域包括支援センター瀬戸田支所までご連絡ください
☎0845-27-3847



瀬戸田圏域 集いの場



NO	活動名	活動場所	日 時
1	名荷いきいきサロン	名荷公民館	第1火曜日 10:00~11:00
2	林いきいきサロン	林公民館	第2火曜日 10:00~11:00
	シルバーリハビリ体操林教室		第2・4金曜日 10:00~11:00
3	シルバーリハビリ体操瀬戸田教室	瀬戸田福祉保健センター	第2・3・4木曜日 13:30~14:30
4	楽生苑 えっと来亭	楽生苑えっと来亭	月~金 9:00~16:00
5	中野つくし会	中野集会所	第3月曜日 13:30~14:30
6	鹿田原ふれあいサロン	鹿田原集会所	第3火曜日 13:30~14:30
7	沢ふれあいサロン	沢公民館	第1月曜日 13:30~14:30
8	瀬戸田微助っ人	瀬戸田光照苑	第3水曜日 10:00~11:00
	シルバーリハビリ体操光照苑教室		第1・2水曜日 10:00~11:00
9	高根ふれあいサロン	いきいきサロン潮香園	第4月曜日 13:30~14:00
	シルバーリハビリ体操高根教室		第1・3金曜日 13:30~14:30
10	港福ふれあいサロン	福田たちばな壮	第3火曜日 10:00~11:00
11	垂水なでしこ会	垂水垂幸園	第4火曜日 10:00~11:00
	シルバーリハビリ体操垂水教室		第3水曜日 13:30~14:30
12	田高根なぎさ会	田高根さぎさ園	第4火曜日 13:30~14:30
13	荻福々会	荻南風園	第2火曜日 13:30~14:00
	荻南風園		第5火曜日 13:30~14:30
	シルバーリハビリ体操荻教室		第4水曜日 13:30~14:30
14	宮原ほのぼの会	生口島開発センター	第3火曜日 13:30~14:30
15	御寺レインボー	御寺集会所	第1・第3水曜日 13:30~14:30
16	シルバーリハビリ体操東生口教室	東生口公民館	第1・第3水曜日 13:30~14:30
	ドリームサロン		第3水曜日 9:30~11:30
	レディーサロン		第2火曜日 9:30~11:00
17	かもめ会	因島洲江ふれあい館	第1月曜 9:30~15:30

R6.1時点



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)

