

## おたっしゃいきいきクラブ

要介護状態にならないように、認知症予防や運動機能、口腔機能等の維持・向上を目指し、運動や教養講座などの介護予防に関するこを行っています。食事や入浴、施設への送迎もあります。



千代田会場  
(千代田町福祉センター)



神埼会場



脊振会場

神 埼：もみじの湯  
千代田：千代田町福祉センター  
千代田町東部地区生きがいセンター  
千代田町西部地区生きがいセンター  
脊 振：そよかぜ荘

### 参加者の声

- ・参加したら、仲間が増え一緒に会話をしたり食事をすることが楽しいです。
- ・運動や色々な教室のおかげで元気でいきいきと過ごせています。



## 若返りいきいき教室

地域で介護予防に関する自発的な活動が実施されることを目指し、地域を中心となって活動してくださる高齢者を育成する教室です。

※平成29年8月～12月まで、神埼・千代田・脊振の各会場で月1回実施します。  
詳細は市報かんざき7月号(15頁)をご参照ください。



千代田会場



神埼会場



脊振会場

皆様の参加をお待ちしています

お気軽にご相談ください



### ●相談窓口・お問い合わせ

おたっしゃ本舗神埼北(神埼市役所脊振支所内) ☎0952-59-2005  
おたっしゃ本舗神 埼(神埼市役所高齢障がい課内) ☎0952-37-0111  
おたっしゃ本舗神埼南(神埼市役所千代田支所内) ☎0952-34-6080



## 神埼市 地域支援だより

2017.7  
Vol. 14

# 元気なうちから介護予防

## ～どうして介護予防??～



歳をとれば誰もが体力の衰えや精神の衰えが気になるものです。その為に、できるだけ早い時期から心身の機能を維持するための介護予防が重要となってきます。  
介護予防への関心が高まる中、高齢者の状態として「フレイル(虚弱)」という言葉が注目されています。

### フレイル(虚弱)とは??

体がストレスに弱くなっている状態のことを指し、生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症も引き起こす危険があります。

### 精神的なフレイル

- ・無気力
- ・意欲低下

### 虚弱

### 身体的なフレイル

- ・筋力低下
- ・食事量の低下

### 社会的なフレイル

- ・閉じこもり
- ・孤立

## あなたは大丈夫?? ☆フレイルチェックリスト☆

- ① 1年間で体重が4～5kg減った。
- ② 疲れやすくなった。
- ③ 筋力が低下した。
- ④ 歩くスピードが遅くなった。
- ⑤ 身体の活動量が減った。

以上の5つの項目のうち、3項目以上該当した場合をフレイル、1～2項目該当した場合をフレイルの前段階、該当項目が0の場合は健常となります。

フレイルを予防するには、適度な運動と睡眠、そしてしっかりと栄養を摂ることが大切です。

