



一生、自分らしく。

フレイル予防で健康に暮らす

芦屋市では高齢化が進み、これからますます75歳以上の方が増えていくと見込まれています。年齢を重ねると心配ごとが増えますが、介護が必要になる前から少しずつ備えることで、元気に自分らしく暮らし続けることができます。「いつまでもいきいきと過ごしたい」という思いを大切に、健康寿命をのばす取り組みを一緒に始めてみませんか。

問い合わせ 高齢介護課 ☎38-2024

今日からはじめる「フレイル予防」 まずは“今の自分”を知ることから

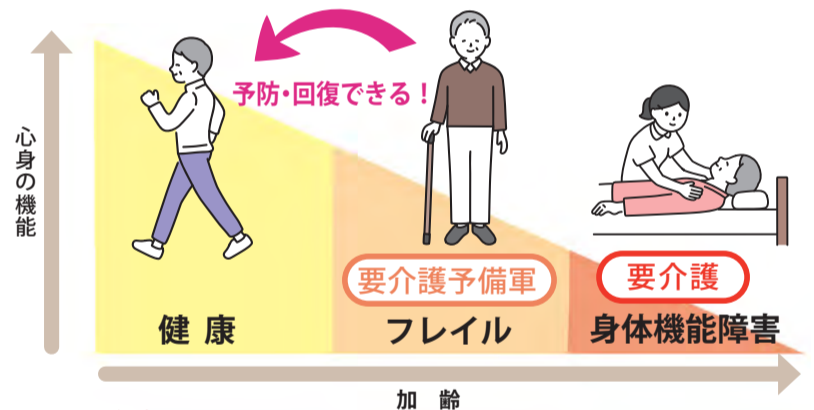
チェック

- 意図せず、半年で2キロ以上体重が減った
- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が弱くなった
- 活動量が減った

3つ以上当てはまった方は**要注意!**
「**フレイルの疑い**」があります

フレイルってなに？

「最近、疲れやすくなった」「足腰が弱ってきたかな」…それはフレイル(虚弱)のサインかもしれません。フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護の一手手前になっている状態を指します。



ここがポイント!

一度「要介護」になると元に戻るのは大変ですが、フレイルの段階で生活を見直せば、また元の元気な自分に戻ることができます。気づくことが予防の第一歩です。

介護予防事業の紹介

楽しみながら健康づくり **さわやか教室**
対象:65歳以上の方



参加した日は、よく眠れました

参加者の声

明るく過ごせる日が増えました



●**体操教室** 簡単な筋力トレーニング転倒予防などの運動指導

■**会場** 介護予防センター(☎31-0628)・アクティブライフ芦屋(☎34-6500)・老人福祉会館(シンコースポーツ兵庫株式会社☎080-4377-6943)・セントラルウェルネスクラブ芦屋(☎38-2525) 各高齢者生活支援センターでも実施しています。

●**音楽リズム教室** 太鼓を叩いてリズムを楽しみます

■**会場** 保健福祉センター多目的ホール (介護予防センター☎31-0628)

●**水中ストレッチ**

■**会場** 保健福祉センター水浴訓練室 (福祉センター☎31-0609)

スケジュール
問い合わせ▶



ホームページ

地域の健康づくりを支える拠点 介護予防センター

