

広報 たいとう

令和5(2023)年
2月5日
No.1318
毎月5日・20日発行

自宅でできる体操や健康情報のDVDを配布しています。詳しくは、下記二次元コードをご確認ください。



フレイル予防のキーワードは 社会参加



かがやき長寿ひろば入谷(ウクレレ教室)の様子

フレイルって?

年齢とともに心身の活力が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。フレイル予防には、運動・栄養が大切です。

しかし、運動・栄養に気を付けていても、**社会とのつながり**が減ってしまうと、フレイルはドミノ倒しのように進んでいく傾向があります。



東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」、飯島勝矢、田中友規ら (Tanaka T, Iijima K, et al. GGI 2022)

社会参加の効果

- ①外出することで、**体を動かせる!**
- ②体を動かすことで、**食事が進む!**
- ③交流することで、**気持ちが明るくなる!**



▲うらなご教室の様子

つながりをもつためには?

区内には、たくさんの教室や自主グループ活動、ボランティア活動があります! 自分にあった活動を見つけてみませんか?



介護予防情報冊子「今すぐ実践!! シニアガイド」を発行しています

講座や教室、地域の自主グループ情報は「シニアガイド」をご覧ください!

▷配布場所 下記問合せ先、各地域包括支援センターほか



◀区HP「今すぐ実践!! シニアガイド」を発行しています



もっとフレイルを知りたい方は、こちらをご覧ください!



◀区HP「フレイル」をご存知ですか



◀おうちで体力測定 & 筋トレ体操



問合せ 介護予防・地域支援課 (区役所2階5番) TEL 03-5246-1295

※撮影時のみマスクを外しました。

