


今日からはじめるフレイル予防・フレイル改善！～箕曲まちの保健室

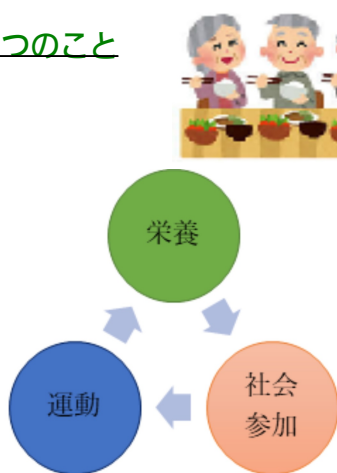
こんにちは。箕曲まちの保健室です！今年も暖冬とはいえ、やはり冬の厳しい寒さは身にします。お元気にお過ごしでしょうか？

皆さん、フレイルってご存知ですか？ 年をとって心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態をフレイル（虚弱）と言います。フレイルは身体的な変化だけでなく、気力の低下など精神的な低下や社会的なものも含まれます。フレイルを予防するには適度な「運動」と「栄養バランス」のとれた食生活、そして「社会活動への参加」が重要となります。毎日の生活習慣でフレイルの予防や回復が可能です。人との交流や食事・運動・お口のケアを見直し、バランスよく取り組みましょう。

フレイル予防に大切な3つのこと



体力・健康の維持
歩行を増やす、または体操をするなどで体力・筋力を維持しましょう。毎日続けられる方法を、少しずつ始めてみましょう。



バランスの良い食事・口腔機能の維持
肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食事を摂るようにしましょう。（低栄養や粗食に注意！）噛む力や飲み込む力も重要です。定期的に歯とお口のチェックを受けましょう。



おしゃべりをしていつも前向きな気持ちで！
社会参加が介護に必要なリスクを下げる事がわかってきました、積極的に外出や人との交流をしていきましょう。

サークル紹介（3月）

| サークル名 | 実施日 | 時間 | 備考 |
|------------|------------------------|---------|---------------------|
| 健康体操ぴいちぴち | 第2・4木曜日 | 午前10時～ | |
| ピンポンクラブ | 毎週火曜日・木曜日 | 午後1時～ | |
| 夏見水墨画教室 | 第2(水)10時～・第4(水)13時～ | ※会員募集中 | 開催場所：夏見公民館 |
| 箕曲囲碁同好会 | 毎週水曜日 | 午後1時～ | 開催場所：中村公民館 |
| やさしいヨーガ（夜） | 毎週水曜日 | 午後7時半～ | ※会員募集中 |
| やさしいヨーガ（昼） | 毎週木曜日 | 午後1時半～ | ※会員募集中 |
| 絆卓球クラブ | 毎週金曜日 | 午前9時～ | |
| 生け花教室 | 第2・4火曜日 | 午後1時半～ | ※会員募集中 |
| 大正琴白百合会 | 第1・3水曜日 | 午前9時半～ | |
| 健康表現体操四季の会 | 第2・4水曜日 | 午前9時半～ | |
| 箕曲カラオケサークル | 第1・3水曜日 | 午後1時半～ | |
| 夏見ワワ-アソビ | 第2木曜日 | ※会員募集中 | 午後1時～ 開催場所：夏見公民館 |
| ぶどう作り体験教室 | ぶどうの木の発芽～発育～収穫の過程を体験する | | |
| 花見つけ自然教室 | 名張市内に自生する植物の調査と観察をする | | |
| はだしエクササイズ | 毎週月曜日 | 午前10時半～ | ※会員募集中 |
| 自彊術みのわ | 毎週木曜日 | 午前10時～ | ※会員募集中 |
| スミュークヨガ | 第1・3火曜日 | 親子ヨガ | 午前10時～ ※会員募集中 |
| ももちゃん広場 | 10日・24日（火） | 午前10時～ | 地域の子育てサロン |
| 撫子クラブ | 第2・3・4月曜日 | 午前10時～ | フリーピンポン |