



新型コロナウイルス感染予防のために、外出を控えることで、閉じこもりがちになっている方も多いのでは…？ 日常生活で体を動かす機会が減ると、「フレイル」が進み、その結果、病気に対する抵抗力も低下してしまうおそれがあるとか🤔！

それは怖い！ところで、最近やたらと耳にする「フレイル」って何のこと？



●ご存じですか？

加齢による虚弱

フレイル

加齢とともに、心身の活力（身体機能や認知機能など）の低下が見られる状態のことを【フレイル（虚弱）】といい、健康な状態と要介護状態の中間的な段階です。



なるほど！日常の家事や買い物などもフレイル予防につながるかもしれないね。



「栄養」「運動」、そして「人とのつながり・助け合い」を大切にしながら、心身ともに元気で過ごせたらいいですね！



身近な場所で「フレイル予防」しましょう！

家で一人で体操をするのは億劫…。誰かと一緒に楽しみながら取り組みたいなあと考えている方にお勧めしたいのが、介護予防センター主催の介護予防教室です。おおむね65歳以上の方を対象に、身近な会館や集会所にて実施されています。内容はサッポロスマイル体操や講話やレクリエーション等々。コロナ感染予防策もしっかり行われているので安心して参加出来ます！



運動の秋。紅葉狩りを楽しみながら身近な場所で「フレイル予防」しませんか？

★真駒内・藻岩下地区担当：星野



教室へのお問合せはこちらへ 
■担当者より

介護予防センターまこまない



かよるん

介護予防センターまこまない山下と澤野です。介護予防センターは札幌市から委託を受け、地域の方が住み慣れた地域で自立した生活を続けられるよう介護予防事業を行っています。いきいきと楽しく暮らし続けることができるよう、転倒予防教室やすこやか倶楽部などを開催しております。皆様のご参加お待ちしております。お問合せ先 ☎ 011-581-1294