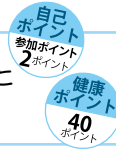


ポイントマークがあるものを受診したり参加したりすると「東浦町いきいきマイレージ」のポイントが貯められます！



保健センター  
☎ 83-9677 (Fax) 83-9678

健康  
ポイント  
40  
ポイント

健康  
ポイント  
40  
ポイント

健康  
ポイント  
40  
ポイント

**A**  
コース

**運動初心者・少しずつ運動を始めたい方**

**元気アップ教室**

- **と き**
  - ①木曜日午前コース  
8月2日～9月27日  
(8月16日を除く毎週木曜日 全8回)  
午前10時～正午
  - ②金曜日午後コース  
8月3日～9月28日  
(8月17日を除く毎週金曜日 全8回)  
午後1時30分～3時30分
- **内 容** メディカルチェックなどの健康度評価Bコース、運動プログラム(バランスボール、マット運動、カリモク健康遊具など)、歯科講義、食事講義
- **定 員** 各コース12名(先着順)  
※初めての方優先

**B**  
コース

**体力に自信のある方**

**筋力トレーニング教室**

- **と き**
  - 7月18日～9月12日  
(8月15日を除く毎週水曜日 全8回)  
午後1時30分～3時30分
- **内 容** メディカルチェックなどの健康度評価Bコース、ウォーキングやマシントレーニングなど各種運動
- **定 員** 15名(先着順)

A・Bコース  
共通項目

- **対 象** 町内在住で65歳以上の方
- **と ころ** あいち健康プラザ
- **受講料** 無料
- **申し込み** 6月8日(金)～29日(金)に保健センターへ(電話申込可)

※疾患などお持ちの方は、教室申し込み前に必ず主治医へ相談してください。

**C**  
コース

**頭の体操やみんなとおしゃべりしたい方**

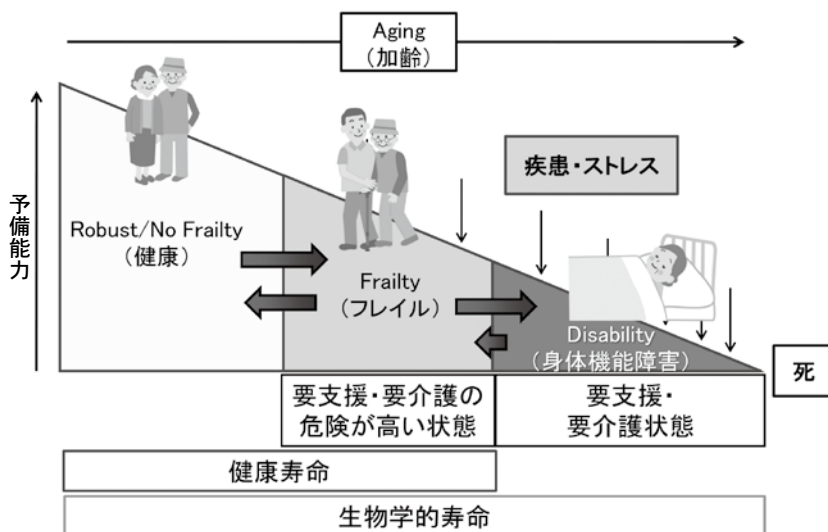
**脳トレ教室**

- **と き**
  - 7月26日～平成31年1月17日  
(8月16日、11月8日、12月27日、平成31年1月3日を除く毎週木曜日 全22回)  
午前9時40分～11時15分
- **内 容** 「くもん式学習教材」を使用した簡単な計算と音読を中心とした学習、ゲームなどのレクリエーション
- **対 象** 町内在住で65歳以上の方
- **定 員** 20名(先着順)
- **講 師** 保健師、歯科衛生士、管理栄養士、理学療法士、音楽療法士など
- **受講料** 無料
- **申し込み** 6月8日(金)～29日(金)に保健センターへ(電話申込可)

# フレイル予防が元気のカギ！

## フレイルとは…

加齢に伴い筋力などの身体の機能や生理的な機能が低下して、心身ともに活力が低下した状態です。保健センターでは、フレイル予防のための介護予防教室を実施しています。身体を動かして体力増進し、いつまでも元気でいきいきと過ごしましょう。



(引用) 佐竹昭介:長寿医療センター病院レター

## フレイル予防のポイント

フレイルの予防・改善には、原因疾患の治療をすることはもちろん、社会とのつながりを持つことが重要です。また、要介護状態の予防は、筋力を落とさないことです。筋力アップには「栄養バランスのよい食事」と「適度な運動」をすることが効果的です。

## フレイルのセルフチェック

6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	はい	いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい	いいえ
ウォーキングなどの運動を週1回以上していますか？	いいえ	はい
5分前のことが思い出せますか？	いいえ	はい
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがしましたか？	はい	いいえ

1～2項目該当…「プレフレイル(フレイル予備軍)」、  
3項目以上該当…「フレイル」

フレイルセルフチェックが3項目以上該当した方

原因疾患が明らかな場合は、かかりつけ医にてきちんと治療しましょう。身体のことでは心配があれば保健センターに相談してください。

フレイルセルフチェックが1～2項目該当した方

フレイルになる前にあいち健康プラザで運動習慣を身につけましょう。

→ 普段運動をあまりしない方、運動初心者の方におすすめ

**A**  
コース

→ 体力に自信のある方、マシントレーニングに興味がある方におすすめ

**B**  
コース

フレイルセルフチェック内「5分前のことが思い出せますか？」の項目にチェックがついた方

「くもん式学習教材」を使用して、効果的に脳トレを試してみませんか？

→ 認知症予防に取り組みたい方におすすめ

**C**  
コース

フレイルチェックの返信はお済みですか？

平成30年4月1日現在75歳以上(要支援・要介護認定を受けていない方)で、4月中旬に送付したフレイルチェックへの返信がお済みでない方は、回答のご協力をよろしくお願ひいたします。