

参加者募集!!

「フレイル予防」セミナー

クイズや測定会、健康講座などの「フレイル予防」セミナーを、6月と12月に開催いたします。動きやすい服装でお気軽にご参加下さい。

※心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます

日時

令和5年
6月8日(木) 13:30~15:00

場所

桜丘団地 集会所

定員

先着20名様
対象65歳以上 当日参加も大歓迎!

参加費

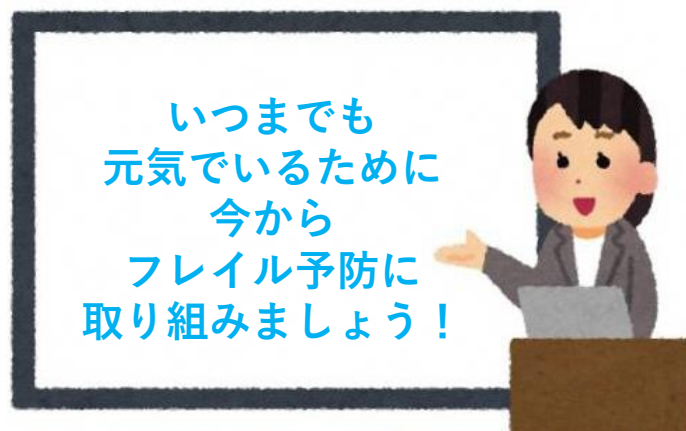
無料 **粗品あり**

協力・講師

クイズ:枚方市社会福祉協議会
測定と講座:星ヶ丘医療センター 保健師チームのみなさま

その他

- ・2回目は令和5年12月7日(木)13:30~15:00に開催します
- ・マスクの着用をお願いします。
- ・開催当日は、検温及び体調チェック等を実施し、発熱等が確認された場合は、参加をお断りする場合があります。



お申込み方法・お問い合わせ

お申し込みは:桜丘団地 管理サービス事務所まで

お問い合わせ先:URコミュニティ 大阪住まいセンター ウェルフェア業務課 高齢者相談員
電話:06-6968-4455(音声案内⑤) 平日9:15~17:40(祝・日は休み)

主催:枚方市地域包括支援センター 松徳会

UR都市機構 業務受託者 株式会社URコミュニティ 大阪住まいセンター ウェルフェア業務課

体を動かしてすこやかな毎日を！

高齢期には、外出や人との交流の機会が減って、体を動かすことが少なくなりがちです。体を動かさない生活が続くと、筋力や心身の機能が低下し、弱ってしまいます。こうした状態を「フレイル（衰弱）」といい、健康と要介護の間のような段階です。いつまでも自立した生活を送るためには、“意識して”体を動かすことがとても大切です。

ロコモ、サルコペニアによる筋肉量の減少^{*}、低栄養、閉じこもり、
糖尿病、認知症、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの病気により悪化

健康な状態



フレイル



要介護状態



運動、食生活、社会参加を中心とした予防法により改善が可能です！

※ロコモ（ロコモティブシンドローム）：足腰の筋力が弱まったり、ひざなどの運動器に異常があり、要介護の危険が高まった状態。
※サルコペニア：筋肉量が減り、筋力が低下した状態（筋肉減少症）。

何歳になっても筋力（体力）は向上します！

- たとえ90歳以上の高齢であっても、活発に体を使うことで筋力は向上することがわかっています。
- 運動は、筋肉や骨を衰えないようにするだけでなく、呼吸や心臓など循環器によい影響を与え、脳の活性化に役立ちます。積極的に体を動かして、活発な生活づくりを始めましょう。

■加齢にともなう筋力の変化

