

みんなで、フレイル予防！

サロンで健康づくり

いつまでも楽しく健やかな日常生活が続けていけるように、今の活動を通じて取り組んでみませんか？

介護予防・健康づくりのプロフェッショナルが、皆さまのお住まいの地域に出向きます。ご自身やグループの状態に合わせて取り組み方を伝授いたします。

- ◆「フレイル」予防のための講座です。
- ◆専門のスタッフ（理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士）が出向き、フレイル予防を皆様ご自身で継続して実践できるように伝授します。

裏のページをご覧ください。

フレイルとは？

フレイルとは、「虚弱」を意味する言葉で、加齢に伴い筋肉や心身機能が低下した状態です。この状態を放っておくと、要介護状態になる恐れがあります。早く気付いて対処する事で、フレイルの進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることができます。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：フレイル予防ハンドブック

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら：厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合事業）
「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」

サロンで健康づくり

対象 北九州市内の主に高齢者が集うサロン（5人以上のグループ）

会場 グループの集いの場

料金 無料

プログラム紹介

運動

★理学療法士・作業療法士が訪問します★

- フレイル予防のお話
- 継続できる運動方法の紹介
- グループの状況に合わせた活動プログラムの提案 など

フレイル予防って、
何から始めたらよ
いのだろう？

自分たちでやってい
たけれど、なかなか
続けられなくて・・・



グループの活動状況に合わせて
内容や回数を皆様と一緒に決めて
いきます。

最低2回以上(各回 90分程度)

口腔

★歯科衛生士が訪問します★

- お口のはたらき
- オーラルフレイルについて
- お口の元気体操
- おいしく安全に食べるために
- 誤嚥性肺炎について
- お口のお手入れ(口腔ケア) など

全 1~2回(各回 60分程度)

栄養

★管理栄養士が訪問します★

- 低栄養・フレイル予防のお話
- 10食品群バランスチェック
- 簡単料理の紹介
- 料理カードを使って献立づくり
- 個別相談 など

全 1~2回(各回 60分程度)

※簡単調理の紹介有の場合は 90分程度

お問い合わせ・申込先

ご希望日の 2 か月前までにお申し込みください。

北九州市保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

(北九州市小倉北区馬借 1-7-1 総合保健福祉センター5階)

電話：093-522-8765

FAX：093-522-8773