

元気の秘訣はフレイル予防！

いつもの活動に『健康づくり』をプラス！



サロンで健康づくり

皆さんの通いの場で【フレイル予防】に取り組んでみませんか？
自分でも気がつかないうちにフレイルが進行しているかも…。
介護予防・健康づくりの様々な専門職が、通いの場に出向きます。
グループの状況に合わせて取り組み方を伝授いたします。

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 グループの通いの場

料金 無料



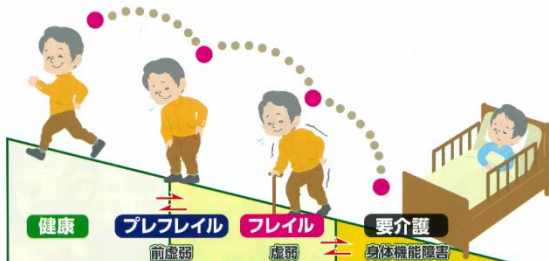
詳細は裏のページをご覧ください。

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。



サロンで健康づくり

各種専門職が皆さんの活動をサポートします

健康づくりを学びたい

- ロコモ・フレイルについて学ぼう
- 楽しく認知症予防体操やってみよう
- 知って安心。認知症に対する備えと支えあい
- 血圧測定・健診は健康寿命を延ばすカギ



お口の健康を維持したい

- オーラルフレイルについて
- 誤えん性肺炎を防ぐために
- お口の元気体操
- お口のお手入れ(口腔ケア) など



動ける身体でいたい

- 自宅でも継続できる運動方法の紹介
- きたきゆう体操体験
- ひまわり太極拳(タイチー)体験
- 公園健康遊具を使った健康づくり体験
- 尿トラブル・尿もれの基礎知識と尿もれ予防体操紹介
- グループの状況に合わせた活動プログラムの提案 など



おいしく食べて健康に過ごしたい

- 気づいて防ごう！低栄養・フレイル予防
- 塩分減らして高血圧予防
- 10食品群バランスチェック
- 簡単調理の紹介 など



「介護予防に関する質問票」に協力いただくと後日グループ集計結果の説明に伺います
その際血圧測定も実施します



感染対策しながらサロンを継続するにはどんな方法があるのか相談したいわね



グループの活動状況に合わせた内容や継続するポイントなどのご相談にも対応いたします。困った時はまずはご連絡を。

お問い合わせ・申込み先

ご希望日の2か月前までにまずはお電話でお問い合わせください。

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3階 ※フロアを移動しました)

電話：093-522-8765 FAX：093-522-8773

メールアドレス：ho-ninchicenter@city.kitakyushu.lg.jp (担当:宇野)