

令和 6 年度



フレイル予防講座



受講のご案内



フレイルってなに？

「フレイル」とは、健康と要介護の間の期間を指し、年齢と共に筋力や精神力などの心身の活力が低下した状態で『虚弱』を意味します。

フレイルを放置するとどうなるの？

「フレイル」を放置すると、**要介護状態**になる可能性があるため、“早めに気づいて適切な取り組みを行うこと”が大切です。

フレイルチェックをしてみよう！

- ☐ 1年で体重が4～5kg減った
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 筋力(握力)が低下した
(ふたが開けにくい)
- ☐ 外出が減った

1つでも当てはまれば
フレイルに要注意！

しかし、当てはまる項目が多くても、
これからの生活を見直すことで
健康に戻すことができます！

フレイル予防にはどんなことをしたらいいの？

栄養・口腔 1食に1品はたんぱく質を摂る 定期的に歯科検診を受ける など

運動 エスカレーターではなく階段を使う 1日に運動を10分実施する など

社会参加 地域のイベントや通いの場に積極的に参加する 1日に1度は外に出る など

フレイル予防講座 参加者の声

- ・新鮮さがあって楽しかった。また受講したいです。(83歳 女性)
- ・分かりやすい内容で良かった。参考にさせてもらって、今後サロン等の集まりで情報共有していきたい。(72歳 女性)
- ・とても楽しく講座を受けることができました。参考になる点、今後気をつけないといけない点が理解できました。(65歳 女性)

フレイル予防講座受講団体募集中！！

地域のサロンや自主グループなどに対し講師を派遣して講座を開催します。

講座のメニューは、下記の表のように、「栄養」「運動」「歯・口腔」「レクリエーション」の項目があり、それぞれの専門職が教室を担当します。（各教室 1 時間程度）

- ◆対象者 市内在住の65歳以上の人で構成された(地域でまとまった)8～20人程度のグループ
- ◆受講料 無料
- ◆会場 申し込み者が指定した会場に講師を派遣します。

フレイル予防講座のメニュー

	内容	会場	講師
栄養	・バランスの良い食事とは？ ・たんぱく質の重要性 ・高齢者の食事の摂り方 ※調理実習も可。 （食材や調理器具等は団体で準備して下さい）	自治会集会所・地区公民館など	岐北厚生病院 管理栄養士
			オレンジヒルズやまがた 管理栄養士
			同朋会 管理栄養士
			山県グリーンビレッジ 管理栄養士
運動	・自宅でできる簡単な体操 ・コグニサイズ（脳と身体を同時に使う運動） ・バランスボール ・椅子に座ってできる筋力トレーニング ・介護予防 など	自治会集会所・地区公民館など	山県市社会福祉協議会 理学療法士
			岐北厚生病院 理学療法士
			山県グリーンポート 理学療法士・作業療法士
			小規模多機能ホーム しゃくなげ 理学療法士
			オレンジヒルズやまがた 看護師
歯・口腔	・歯や口腔の基礎知識 ・正しい歯の磨き方 など	自治会集会所・地区公民館など	山県歯科医師会
			市歯科衛生士
レクリエーション	・レクリエーション ・脳トレ など	自治会集会所・地区公民館など	山県市レクリエーション協会

申 込 書

代表者名				
住所				
電話番号				
希望の講座	栄養	運動	歯・口腔	レクリエーション
希望の内容	例：コグニサイズをしたい など			
会場	自治会集会所名 ・ 地区公民館名			
参加人数	名			
希望日時	第1希望	月	日()	時
	第2希望	月	日()	時

※希望する開催月の約1ヶ月前までにお申し込みください。

問い合わせ先・申込先： 山県市役所健康介護課(tel 0581-22-6838)