

保健センターだより

令和4年5月発行
大垣市保健センター
TEL：75-2322

いつでも どこでも フレイル予防！ ～ いつまでも心と体を健康に ～

「フレイル」ということばを聞かれたことがありますか？

なんとなく体調がすぐれない、足腰や口周りに不安がある、人付き合いがおっくう…など、年齢とともに生じる心身の機能の低下を「**フレイル（虚弱）**」といいます。これからも元気に過ごすためには、日常生活で心身の機能低下のサインに早めに気づき、改善していく心がけが大切です。



★まずはチェック👁️ いくつ当てはまりますか？

- ☐ 半年で2 kg以上の体重減少
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 筋力（握力）が低下した
- ☐ 体を動かすことが減った



1～2つ当てはまる **フレイル予備群**

3つ以上当てはまる **フレイル**

★ここ！日常生活のポイント📌

- 《運動》 ▶ 座っている時間を減らしましょう！
▶ 筋肉量・筋力を維持しましょう！
- 《食事》 ▶ 1日3食しっかり、バランスよく食べましょう！
▶ 1日2回以上は、主食・主菜・副菜をそろえた食事をとりましょう！
- 《口腔ケア》 ▶ 毎食後、寝る前に歯をみがきましょう！
- 《社会参加（人づきあい）》 ▶ 人とのつながりが大切です！



さらに動画で分かりやすく
お伝えしています ⇒⇒⇒



新規者
大歓迎

外出派の方へ

「笑・話・歯 動場（わっはっは どうじょう）」のご案内

毎月各会場1回、健康のための講話や簡単な運動を行っています。対象はおおむね65歳以上の方です。

※初めて参加する方は、保健センター（75-2322）へ申し込みが必要です。

※月によっては開催曜日が変わることがありますので、ご確認ください。

会場	開催曜日	開始時間	会場	開催曜日	開始時間
江東地区センター	毎月第1月曜日	13:30～	墨俣保健センター	毎月第3月曜日	9:30～
和合地区センター	毎月第1火曜日	9:30～	青墓地区センター	毎月第3水曜日	13:30～
興文地区センター	毎月第1木曜日	9:30～	西地区センター	毎月第3木曜日	9:30～
青年の家	毎月第1金曜日	9:30～	荒崎地区センター	毎月第3金曜日	9:30～
安井地区センター	毎月第1金曜日	13:30～	川並地区センター	毎月第3金曜日	13:30～
中川ふれあいセンター	毎月第2月曜日	13:30～	日新地区センター	毎月第4月曜日	13:30～
老人福祉センター	毎月第2火曜日	9:30～	西部研修センター	毎月第4火曜日	13:30～
宇留生地区センター	毎月第2水曜日	9:30～	東地区センター	毎月第4水曜日	9:30～
赤坂東地区センター	毎月第2金曜日	13:30～	三城地区センター	毎月第4金曜日	9:30～

自宅派の方へ

「WEB版 笑・話・歯 動場」のご案内

WEB版で、ご自宅でも健康づくりができます。

『わっはっは 大垣市』で検索

QRコードはこちら⇒⇒

