

フレー！フレー！ フレイル予防！

Q. フレイルとは？

A. 加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のことです。

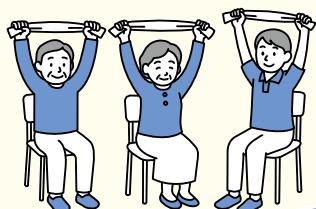


右のグラフは、「この1年間に転んだことがありますか？」の質問に、「はい」と答えた人の割合です。安城市は転倒している人の割合が、県・国と比べて多いことがわかります。



出典 令和6年度後期高齢者医療健康診査質問票結果

フレイルを予防するためには



- 毎日歩く
- 町内健康体操に参加する



- たんぱく質をバランス良く摂る
- 定期的に歯科健診を受ける

- 色々な人と会話する
- 通いの場やボランティアに参加する



町内健康体操教室〈座位の体操〉

- 地域の町内公民館等で健康体操ができる
- 講師による指導を受けられる
- 座って無理なく体を動かせる
- 健康体操で心も体もリフレッシュ！
- 仲間づくりの機会にも！



すっきりしゃっきり健康体操〈立位の体操〉

- 市内の各福祉センターで実施
- 全身運動でリフレッシュ！



健康づくりリーダー安城支部
支部長 小川 芳恵さん

町内会や福祉委員会、老人クラブ等が主催する通いの場で、健康体操(座位)を実施しています。体を動かすことは認知症予防にもつながります。みんなで笑ったりお喋りしたり、楽しい時間を過ごすことで心も体も元気になりますよ！

あんじょうコミュニティ BOOK

いつまでも、心も体も健康に過ごすには「社会参加」がキーワード！

あんじょうコミュニティBOOKを見て、地域の通いの場に参加してみませんか？

あんじょうコミュニティBOOKとは、「地域の活動や集まりに参加したい」という思いを、「出かけてみよう、やってみよう」という行動につなげるためのガイドブックです。

体操教室や茶話会等の情報が、中学校区別に載っています(QRコード参照)。



※市役所・福祉センター等に設置しています。

