

フレイル予防編

フレイル予防出前講座 要予約

地域の老人クラブやお茶の間などに「フレイルサポーター※」が出向き、健康状態や日常生活を振り返り、元気度を確認します。自分の日常生活を見直して、健康長寿を目指しましょう。

対 象	おおむね65歳以上の老人クラブ・地域の茶の間等の地域の団体
時 間	約1時間
申し込み手順	① 北区役所 健康福祉課 健康増進係へ連絡してください ② フレイルサポーターと日程などを調整し、決定連絡をします ③ 当日、フレイルサポーターなどが伺います ※希望日のおおむね2か月前までにご連絡ください
申し込み	北区役所 健康福祉課 健康増進係 (☎ 387-1340)



※【フレイルサポーターとは】地域でフレイル予防のために活動するボランティアです。

幸齢ますます元気教室 要相談

元気で動ける体を維持し、自立した生活を送れるようにすることを目指す教室です。ミニ講座や、体とお口の体操、脳トレなどを行い、「運動」、「栄養」、「口腔」、「認知症予防」を楽しく学びませんか。

対 象	65歳以上で要支援認定を受けている方、または事業対象者※のうち医師による運動制限のない方
期間・日時	3か月間、週1回、1回の実施時間は1時間30分 開催会場や日時はお住いの地域によって異なります
定 員	各15人
費 用	無料（舌ブラシなど代金 300円自己負担あり）
申し込み	お住いの圏域担当地域包括支援センター 地域包括支援センター 阿 賀 北 (☎ 258-1212) 地域包括支援センター くずつか (☎ 250-1280) 地域包括支援センター 上土地亀 (☎ 386-1150)
備 考	必要と認められる場合は送迎を利用可能



※【事業対象者とは】基本チェックリストの結果、日常生活においてリスクがあると判定され、市が認定した人

やるてば体操・楽しく脳トレ！（認知症予防出前講座） 要相談

地域の老人クラブやお茶の間など、高齢者の身近な場に「運動普及推進委員※」が出向き、認知症予防のミニ講座や運動、脳トレなどのお手伝いをします。

対 象	おおむね65歳以上の老人クラブ・地域の茶の間等の地域の団体
時 間	約1時間
申し込み手順	① 北区役所健康福祉課健康増進係へ連絡してください ② 運動普及推進委員と日程などを調整し、決定連絡をします ③ 当日、運動普及推進委員などが伺います ※希望日のおおむね2か月前までにご連絡ください
申し込み	北区役所 健康福祉課 健康増進係 (☎ 387-1340)



※【運動普及推進委員（運推さん）とは】運動を通して、地域で健康づくりや介護予防の普及活動をしているボランティアです。

フレイルとは

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉で、**加齢により心身の活力が低下した状態**のことです。
要介護の前の状態であるフレイルの時点で**しっかり対策をすれば、健康な状態に戻ることもできます。**

健康 ⇄ **フレイル (虚弱)** ⇄ 要介護

【フレイルになるとどうなるの？】

筋肉や骨などが弱ると…

・疲れやすくなったり、転びやすくなったり、着替えや家事が自分でできなくなったりします。

チェックポイント

- ☐ 6か月で体重が2kg以上減っていませんか？
- ☐ 歩く速度が遅くなっていませんか？
- ☐ 普段、運動はしていますか？
- ☐ 肉や魚を1日2回以上食べていますか？

お口が弱ると…

・食べこぼしが増えたり、むせたり、滑舌が悪くなったりします。

チェックポイント

- ☐ 硬いものが食べにくくなっていませんか？
- ☐ 水やお茶でむせることはありませんか？

人とのつながりが減ると…

・食欲ややる気が低下したり、好きなことに興味が持てなくなったりします。

チェックポイント

- ☐ 週に1回以上外出していますか？
- ☐ 家族や友人と会話をしていますか？