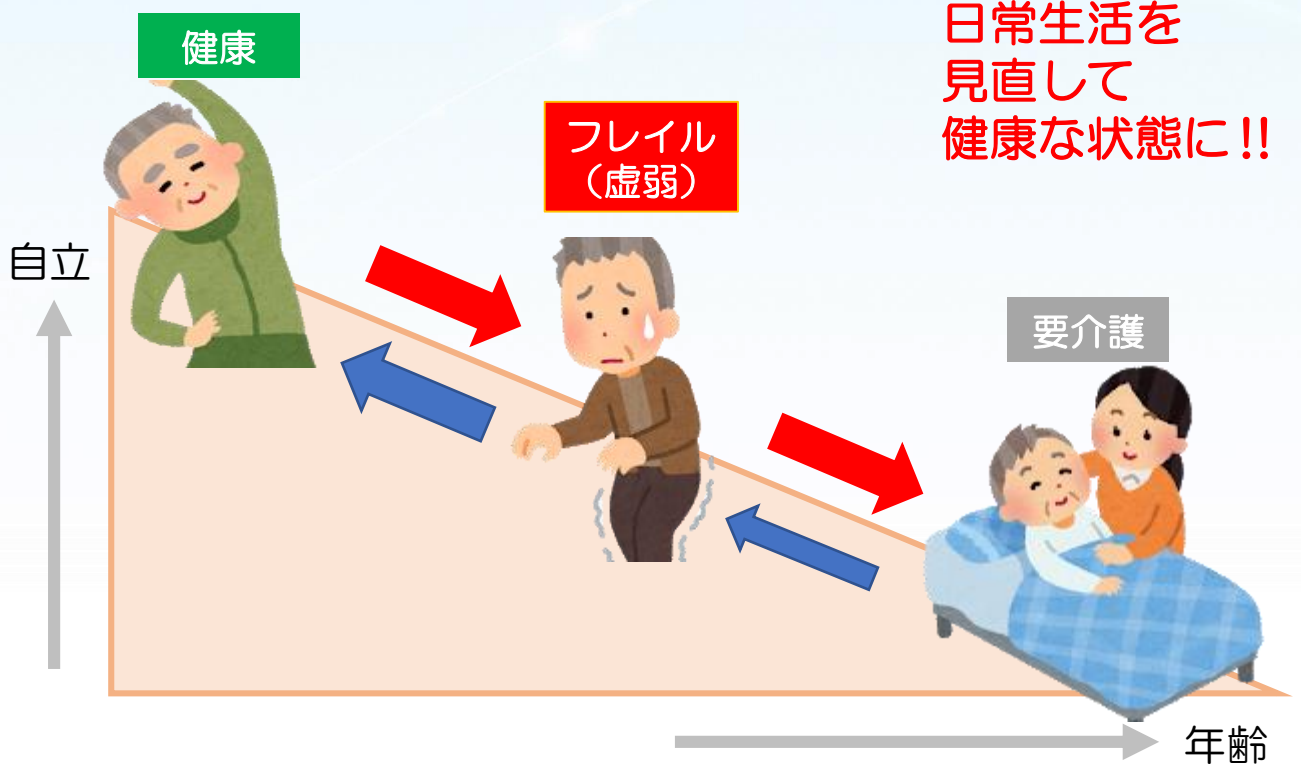


地域包括支援センターだより

今月のテーマはフレイル予防♪

フレイルとは、健康から要介護へ移行する中間の段階のことを言います。
運動などを行うことにより健康な状態に戻すことができます！



フレイルは、加齢に伴い運動機能や認知機能などが低下し、複数の慢性疾患や様々な心身の変化、社会的な要因が重なり合うことで起こります。

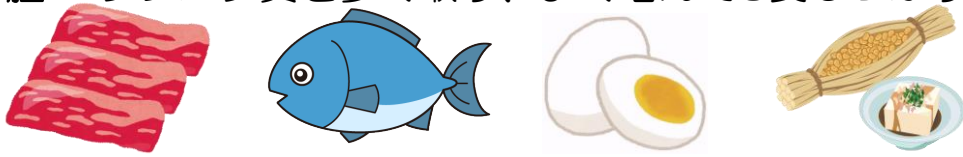


※生活習慣病とは不適切な食生活、運動不足、喫煙などで起こる病気の総称

新型コロナウイルス感染症が流行していますが、感染に注意しながら、
運動の機会を増やし、フレイル予防に心がけましょう。
また、熱中症が増加します、水分もこまめにとりましょう。

フレイル予防に大切な3つ

① 栄養・口腔 タンパク質を多く取り、よく噛んで3食しっかり食べる



② 運動 運動習慣を身につけ、10分多く体を動かすことを意識する

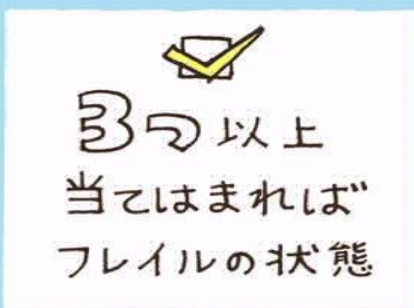


③ 社会参加 趣味やボランティア就労など、自分にあった方法で社会参加する



感染予防を徹底
しましょう！！

フレイルは、早めの気づきと予防が大切



認知症思いやり相談

認知症を専門とする医師に無料で相談することができます。
予約は相談日の2週間前までにお願いします。(先着順)

日時 7月15日(木) 午後1時30分～午後4時30分

会場 市役所本庁舎北別棟1階 高齢福祉課相談室1

【予約・お問い合わせ先】松本市高齢福祉課 介護予防担当(電話 34-3237)

または、お近くの地域包括支援センターまで

【お問い合わせ先】松本市高齢福祉課 介護予防担当 (電話34-3237)

または、お近くの地域包括支援センターまでお気軽にどうぞ