



発行：中津川市ゆうらく苑地域包括支援センター・中津川市高齢支援課

住所：〒508-0006 中津川市落合 996-1 電話：61-0009 FAX：61-0039

メールアドレス：yurakuen@takenet.or.jp

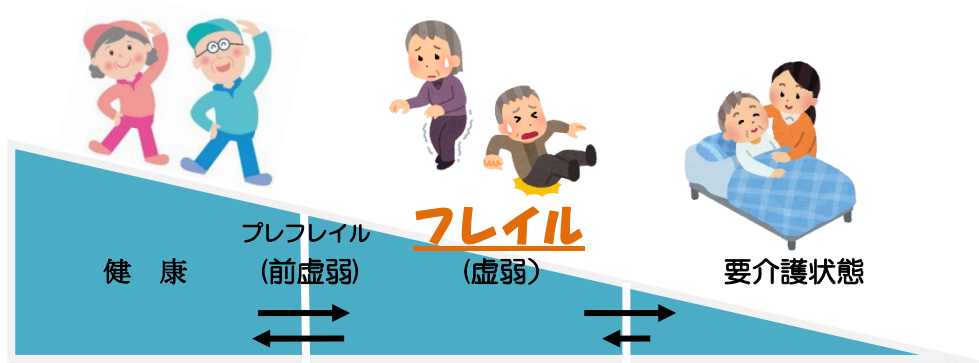
ホームページ：http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/



ホームページ
QRコード

「フレイル」を予防しよう！

フレイルとは、高齢者の健康な状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を言います。「なんとなく体調がすぐれない」「人とあうことが億劫・・・」「何もしたくない」「足腰が弱ってきた」「しっかり噛むことができない、食べるとむせる・・・」など年齢とともに起こる心身の衰えが「フレイル」です。フレイルは、早期に適切な対策をすることで、健康な状態に戻ることも十分に可能です。「歳だから仕方がない」ではなく、若いうちから家族みんなに興味を持ち、積極的に予防や改善を行っていくことがとても大切です。



こんな事はありませんか？

- * 歩くのが遅くなった
- * 疲れやすくなった
- * 体重が減った
- * 握力が落ちた
- * 噛む力が落ちてきた

など

● 簡単な運動をしよう！

- ★ 座っている時間を減らし足踏みをするなど体を動かしましょう！
- ★ 自宅で出来る簡単な体操で体を動かしましょう！



● しっかり食べて栄養をつけよう！

- ★ 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう！
- ★ 肉、魚、大豆製品、卵などたんぱく質を含む食品を取りましょう！

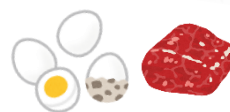
※ももだより第147号をご活用下さい♪



● お口と歯の健康を保ちましょう！

- ★ 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
- ★ 口を動かし、噛む力、飲み込む力を維持しましょう！


【検索ワード】 あいうべ体操、パタカラ体操 など



● 家族や友人との支え合いを大切にしよう！

日々の運動・健康作りにお役立てください♪

● 元気あっぷ↑体操 (ゆうらく苑オリジナル体操)

※支援センターのホームページに資料と動画を掲載中 




QRコード



● 中津川市いきいき元気体操 (中津川市地域包括・在宅介護支援センター)

※中津川市、ゆうらく苑のホームページに資料を掲載中！

● けんぱちくん体操 (中津川市高齢支援課)

※YouTube で動画配信中! 

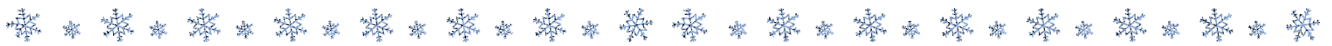


QRコード



支援センターに体操のリーフレットがあります。(枚数には限りがあります)

リーフレットをご希望の方は、支援センター(☎ 61-0009)までお問い合わせください♪



脳トレに挑戦！！

漢字の書き順についての問題です。
赤い部分の書き順は何画目ですか。
答えを□に記入しましょう！

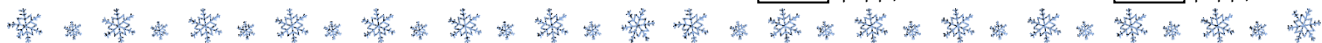
また、□に書いた数字を全部足すと
答えはいくつになるのでしょうか？

① 右
□ 画目

② 希
□ 画目

③ 様
□ 画目

④ 武
□ 画目



困った時は、“中津川市ゆうらく苑地域包括支援センター”へご相談下さい！

中津川市ゆうらく苑地域包括支援センターは、中津川市の委託を受け業務を行っています。
落合・神坂(馬籠地域を含む)・瀬戸区(板橋を除く)を担当しています。

- ◆ 高齢者やご家族の様々な相談・支援を行っています
- ◆ 介護保険制度や福祉サービスの説明や利用時の申請手続きの代行をします
- ◆ 虐待防止、権利擁護などの啓発、関係機関との連携を行っています
- ◆ 介護予防事業を定期的に開催しています
- ◆ 認知症に関する取り組みを行っています (出前講座、認知症サポーター養成講座など)

【 問い合わせ 】 中津川市ゆうらく苑地域包括支援センター 辻・西尾
TEL : 61-0009 FAX : 61-0039