

## 健康長寿の第一歩

介護予防に取り組みませんか？



# 「短期健康アップ教室」のご案内

横手市では、65歳からの健康づくり・健康増進のための介護予防教室を下記の内容で開催しております。

「足腰が弱ってきた」「昔はもっといろいろできたなあ」「物忘れが出てきた」など、心当たりのある方は、今から楽しく介護予防に取り組みませんか。

### 1日の流れ

10時頃にご自宅へお迎えに行きます

- ① 健康チェック・健康相談
- ② 運動（軽体操・機械を使った運動など）
- ③ 脳はつらつレクリエーション
- ④ 昼食

13時すぎご自宅へお送りいたします。



### 利用日

週1回（火・水・木のいずれか）

1クール3か月間（最長6か月間）

### 会場

大森町指定通所介護事業所 森の家



### 服装等

動きやすい服装、内ズック、タオル

### 料金

1回690円（送迎・昼食代等）

### 対象

65歳以上のチェックリスト該当者、要支援1・2の方

＜お問い合わせ・申し込み＞  
西部地域包括支援センター  
担当保健師 Tel35-2135

介護予防は元気なうちに  
取り組むことをおすすめします。  
裏面をご覧ください！

## 《 自己チェック 》

- ① 1年間で体重が4~5キロ減った
- ② 以前より疲れを感じやすい
- ③ 握力など筋力が低下した
- ④ 歩く速度が遅くなった
- ⑤ 体を動かすことが少なくなった



上の5つの項目のうち 3つ以上当てはまる方は、フレイル  
1つでも当てはまる方は、フレイル予備軍です

## 《 フレイルとは… 》

英語のフレイルティから来ているもので、日本語に訳すと「虚弱」を意味します。高齢になって、心と体の動きが弱くなる軽度の衰弱、つまり健康と要介護の中間の状態も意味します。

単に「身体」の虚弱ではなく、「社会性」(閉じこもり) や「こころ」(うつ) の虚弱という3つの要素がおたがいに影響し合っています。

いつまでもいきいきと暮らすためには、このフレイルを予防することが大切です。

