

# 今から始める！ フレイル対策で、健康で元気に暮らそう！

**フレイルへの備えが、  
元気に過ごす秘訣です！**

フレイルは早めに対策することで、体力、気力の余力を高めることができます。フレイル予防には「身体活動」「栄養（口腔）」「社会参加」の3つの柱が大切です。

## 〈身体活動〉

トイレや食事以外は寝たままの生活をしていると、たった1日で1〜2歳老化（筋力低下）とも言われています。座っている時間を少しでも減らし、身体を動かしましょう。

## 〈栄養・口腔〉

栄養不足が筋力の低下につながります。食事をしっかり摂り、社会参加等を楽しみ続けましょう。

## 〈社会参加〉

地域の活動に参加することや、趣味活動を行うこと、電話やメール、近所の方や友人同士の声かけ等、人と交流を持つことはフレイル予防の鍵となります。

地域包括支援センターホームページに介護予防の動画が掲載されていますので、自宅でぜひ活用ください。



ホームページ

## 教室のご案内

介護予防・生活支援サービス事業

**「心身力アップ教室」  
「ステップアップ倶楽部」**

生活機能の低下が認められる高齢者等を対象に、3カ月間の短期集中的なトレーニングを行い、生活機能の向上を図る教室です。

▼対象者 要支援1・2の認定を受けている方、生活機能の低下が認められる方  
※心身や生活の状況を見て、対象となる方かどうかを確認します。

## ○心身力アップ教室

▼日時 毎週金曜日の午前中

▼場所 ゆめプラザ・那須

▼内容 個人の体に合わせ、ストレッチや体操を行います。また、認知症予防のための脳トレーニングも行います。

▼料金 無料

▼講師 荻原牧子先生（作業療法士）

## ○ステップアップ倶楽部

▼日時 適宜相談

▼場所 菅間記念病院

▼内容 個別指導で体に合った身体の動かし方や脳のトレーニングを行います。車の運転が困難な方は送迎します。

▼料金 自己負担あり

▼講師 菅間記念病院リハビリ専門職

▼申込み・問合せ 地域包括支援センター（ゆめプラザ・那須内）

☎ 1138

保健福祉課地域支援係

☎ 6910



## 一般介護予防教室

地域に向き、介護予防教室を実施しています。

## ○介護予防出前講座

運動、栄養、口腔、認知症予防等に関する出前講座です。地域や近所の方と介護予防に関する話を楽しく聞いてみたいという方は、お気軽にご相談ください。

▼対象 65歳以上の町民で5人以上のグループ

▼利用回数 1団体 年2回まで

▼料金 無料

## ○元気づくり応援事業

菅間記念病院、塩原温泉病院

那須赤十字病院のリハビリ専門職が町民の元気づくりのために考案した「アンチフレイル体操」を行います。

▼対象 ①と②を満たす方  
①65歳以上の町民で5人以上のグループ  
②週に1回または2週に1回を、6カ月以上続けることができるグループ

▼内容 柔軟運動（関節・筋肉をやわらかく保ちケガを予防）、有酸素運動（心肺機能を高め、血管をしなやかに保つ）、筋力運動（生活に必要な筋力を高め、よい姿勢を保つ）の3種類の体操を、椅子に腰かけDVDを見ながら約30分間行います。

▼料金 無料

・足腰が弱った、物忘れが増えた  
・体、心、生活面で心配や不安がある  
・コロナ禍での介護予防の取り組み方が分からない  
等ありましたら、気軽にご相談ください。



▼申込み・問合せ 地域包括支援センター ☎ 1138