

# さわやか生活教室



さわやか生活教室は、転倒予防や認知症予防、栄養改善などのテーマを学べる介護予防教室です。

『フレイルの予防』をテーマに、その気づきや予防方法を簡単な体操を交え、楽しく学ぶことができます。元気なうちから介護予防に取り組み、何歳になっても、自分らしくいきいきと暮らしていきましょう。

## 第1弾

### フレイルってなあに？

日 程	場 所
6月 8日（金）	市立土庫公民館
6月12日（火）	市立菅原公民館
6月14日（木）	総合福祉会館
7月12日（木）	葛城コミュニティセンター
7月13日（金）	市立陵西公民館
7月13日（金）	中央公民館

## 第2弾

### フレイルの予防 その①

日 程	場 所
9月11日（火）	市立菅原公民館
9月13日（木）	総合福祉会館
9月14日（金）	市立土庫公民館
10月11日（木）	葛城コミュニティセンター
10月12日（金）	市立陵西公民館
10月12日（金）	中央公民館

## 第3弾

### フレイルの予防 その②

日 程	場 所
11月 8日（木）	総合福祉会館
11月 9日（金）	市立土庫公民館
11月13日（火）	市立菅原公民館
12月13日（木）	葛城コミュニティセンター
12月14日（金）	市立陵西公民館
12月14日（金）	中央公民館

- 時 間 14:00～16:00
- 場 所 お近くの会場へお越しください
- 申 込 不要
- 費 用 無料
- 対 象 市内在住で65歳以上の人  
介護予防を普及していただける人
- 持ち物 筆記用具、タオル、飲み物、  
お持ちの人は『介護予防手帳』  
『体力測定用紙』
- 問合せ 大和高田市地域包括支援課  
TEL… 0745-22-1101  
FAX…0745-24-1055

市内にある在宅介護支援センターが教室を運営しています。簡単な運動や体力測定も行いますので、動きやすい服装でお越しください。

### あなたはフレイルではありませんか？

- 1年間で4～5kg体重が減った
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 身体の活動量が減った

3つ以上あるとフレイルの危険があります。

「フレイル」とは、2014年に日本老年医学会が提唱した「高齢期の虚弱」を表す考え方です。健康な状態と、日常生活でサポートが必要な介護状態の間にある状態で、多くの人は、この「フレイル」を経て要介護状態へ進むと考えられています。

介護予防に努めることで、予防や改善が可能です。楽しみをつくり、毎日を活動的に過ごし、心と体にたくさんの刺激を与えましょう！