

「元気もりもり教室」で

シニアライフを活発に

地域包括支援センター

☎ 65・1245 ☎ 33・5178

「フレイル」をご存じですか？フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下した状態のことをいいます。健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、フレイルの人は要介護になる危険性が高いと言われています。

しかし、フレイルになっても早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態を取り戻すことが可能です。フレイルを予防・改善するための方法をバランスよく学び、実践できる「元気もりもり教室」を利用してみませんか？

元気もりもり教室を 利用しませんか？

仲間と一緒に運動をしたり、栄養改善、口腔機能向上、認知症予防について学んだりすることで、自分の心身

の状態を把握しケアする方法が身に付き、高齢期のさまざまな健康課題に対処できるようになります。開催時期や会場などは下記の表をご覧ください。
※必要に応じ訪問指導があります。
対象 65歳以上の市民
期間 週1回2時間程度を約3カ月間（全13回のコース学習）
定員 各会場25人（先着順）
料金 無料
申し込み 地域包括支援センターまたは各委託事業者に直接連絡してください。
※事前申し込みが必要です。
※教室開催地区内に居住の利用者で、送迎が必要な人はお問い合わせください。
※各教室の開始前に事前説明会がありますので、必ず参加してください。

※詳しくは地域包括支援センターまで。
※現時点での予定です。新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止や延期となることもありますのでご了承ください。

地区	時期・会場	委託事業者
川西	7月7日～9月23日 毎週火曜（2回水曜日も） 9:45～11:45 総合福祉センター ※事前説明会6月2日(火)	東京ネバーランドえひめ ☎ 31-5078
上部東	8月～10月頃 ※詳細は市政だより6月号	ふたば会 ☎ 40-0515
上部西	10月～12月頃 ※詳細は市政だより8月号	新居浜医療福祉生活協同組合 ☎ 080-8634-6121
川東	11月～令和3年1月頃 ※詳細は市政だより9月号	愛媛医療生活協同組合 ☎ 36-3671

元気を維持する3つのポイント

- ① しっかり食べましょう！お口のケアも忘れずに！
 - ・3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心掛ける。
 - ・毎食後と寝る前に歯磨きをする。
 - ・しっかりかんで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口の周りの筋肉を保つ。
- ② できる運動を続けましょう！
 - ・人混みや、人との接触を避けて散歩する。
 - ・家の中や庭などのできる運動（ラジオ体操、スクワット、PPK体操など）を行う。
 - ・家事（庭いじりや片付け、調理など）や農作業などで身体を動かす。
 - ・座っている時間を減らし、足踏みするなど身体を動かす。
- ③ 工夫して人との交流を保ちましょう！
 - ・家族や友人と電話で話す。
 - ・家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する。
 - ・買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

新型コロナウイルスへの感染を予防するために、自宅で過ごす時間が増えたという人も多いのではないのでしょうか。閉じこもりがちになり、運動不足や生活リズムの乱れ

新型コロナウイルスへの感染などが続くと、体力や筋力が低下し、ついつい気分も落ち込みがちになります。自宅で過ごす時間が増えた今こそ、運動習慣や生活習慣を見直し、元気を維持しましょう！

元気を維持・する過ごし方

自宅ですごす時間が増えた今こそ見直そう