

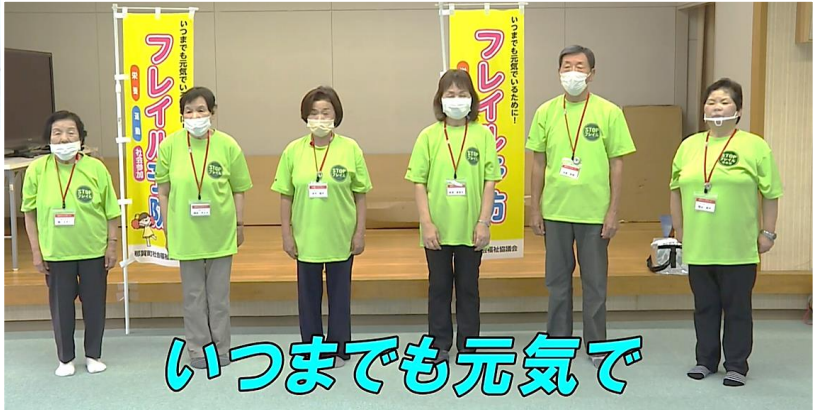
フレイル予防 ～フレイル予防動画「脳トレ編」～

テレビでフレイル予防
脳トレ編 その1

もうご覧になりましたか？ フレイル予防の脳トレ編が1月からケーブルテレビとYouTubeで放送されています。今回もおなじみのサポーターメンバーが楽しく「脳トレ」を紹介。ぜひご自宅で一緒にやってみてください！



よく見てごらん 考えてごらん



いつまでも元気で

フレイル予防啓発動画は9本目となります。これまでの「栄養編」「運動編」「トレーナー編」「社会参加編」「料理編」とあわせてご覧ください！

コロナフレイル対策

コロナフレイルとは、高齢者が自粛生活の長期化で顕著な生活不活発によるフレイル化およびフレイル状態が悪化すること（健康二次被害）を言います。町内でも、新型コロナの長期化で自宅にいる時間が増え、運動不足や人と会う・話す機会が減ったという方が増えているのでは？ こういう時期だからこそ、近所の友達や家族とゆっくりお話ししたり、少人数で体操をするなど、つながりが切れないよう工夫してみましょ。また皆



で会えるようになったときに、これまでどおりの生活ができなくなってしまった…なんてことにならないよう、前向きな気持ちで、できることに継続して取り組みましょ。感染予防と同時に、この感染症を「正しく恐れる、賢く恐れる」こと、ウィズコロナ・ポストコロナにむけた意識変容・行動変容、あわせて住民活動が止まってしまっている地域コミュニティをどのように前向きに再構築していくのかを一緒に考えていくことが健康長寿につながるのだと思います。（Aging&Health No.97 より）



ご存じでしたか？ 2月1日はフレイルの日

フレイルの概念、予防の重要性を多くの方に知っていただき、健康長寿社会の実現を図ることを目的に、一般社団法人日本老年医学会、一般社団法人スマートウェルネスコミュニティ協議会、日本老年学会、一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会の4団体が共同して2月1日を『フ(2)レ(0)イ(1)ルの日』として制定しました。今年はコロナ感染拡大の時期と重なり、チェックの機会も少なくなりましたが、来年の『フレイルの日』にはイベントを企画したりたくさんの方にチェックを受けてもらったりして、サポーターと一緒にフレイル予防の取り組みをもりあげていきたいと思ひます。乞うご期待！



フレイル予防、いき100体操、サロンなど地域での活動についてご相談承ります！また、ご自身はもちろん、周りの人について心配事や気になることがありましたら何でもご相談ください。ささやかなことでもお話を伺ひます。お気軽に社協まで。

フレイル予防に関する 相談・お問い合わせ先

那賀町社会福祉協議会



64-0026



64-0065

STOP
フレイル