



あなたにピッタリなフレイル予防は？



介護予防センター菊の里です。予防センターでは、コロナ禍でもできるフレイル予防を行っています。フローチャートであなたにピッタリなフレイル予防を見つけて、チャレンジしてみませんか？

「フレイル」とは英語の「Frailty(フレイルティ)」が語源となっていて、日本語訳で「虚弱」「老衰」「脆弱」という意味がありますが、あなたは 運動と勉強とどちらが得意(好き)ですか？



運動



勉強



「フレイル」は健康な状態と介護状態の中間を意味しますが、あなたは みんなと一緒に何かすることと、ひとりでコツコツやるのでは、どちらが好きですか？

「フレイル」は正しく介入・予防することで、生活機能が向上しますが、あなたは 栄養面と認知機能面とどちらが気になりますか？

みんなと



ひとりで



栄養



認知機能



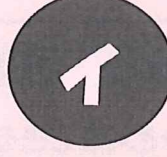
みんなと体を動かすのが好きなアクティブなあなたは「フ」タイプ



ひとりでコツコツ体を動かしたい努力家のあなたは「シ」タイプ



勉強家で栄養面に気配り上手なあなたは「イ」タイプ



認知機能を意識していつまでも若々しいあなたは「ル」タイプ



結果は裏面をみてください

お申込み・お問い合わせは下記まで…

白石区介護予防センター菊の里



ひぐち そいだ



札幌市白石区菊水元町8条2丁目7番15号

特別養護老人ホーム平成苑内

(011)879-6012

※介護予防センターは高齢者の健康づくりを応援する「札幌市の委託事業」です

結果発表！あなたにピッタリなフレイル予防はこれだ！

7



「すこやか倶楽部」「地域のつどいの場」

予防センターでは「すこやか倶楽部」という、65歳以上の方でご自分で歩いて来れる方を対象に、最寄りの会館や公園で体操や認知症予防を行っています。またご希望の方には「高齢者お元気マップ」も配布していますので、サロンやサークル等にも参加して、地域の方と交流してみませんか？

(※新型コロナ感染状況により、活動中止・屋外の活動に変更の場合もあります)

し



「にこにこウォーキングスタンプラリー」「通心塾・運動編」

予防センターでは8月～10月までの期間限定で「にこにこウォーキングスタンプラリー」を実施しています。北白石・菊の里地区の各5か所のスタンプ設置場所に、スタンプカードが設置してありますので、ウォーキングをしながらスタンプ25個集めると景品が送られてきます。(※5か所全部回らなくてもOKです)

もう一つ、通心塾という自宅で一人でできる取り組みもあります。

運動に特化した冊子を予防センターからお送りしますので、一か月間取り組んでいただき、返信していただければ、景品とコメントを添えて返却しています。

尚、ご希望の方にはサッポロスマイル体操のDVDも差し上げています。

おうちでコツコツ出来る事を、チャレンジしてみませんか？

い



「通心塾・栄養編」「通心塾・健口編」

通心塾は自宅でひとりでできる取り組みです。

栄養や口腔に特化した冊子を、料理のレシピなどと一緒に予防センターからお送りしますので、一か月間取り組んで返信していただければ、景品とコメントを添えて返却しています。食事や口腔を意識して、チャレンジしてみませんか？

る



「通心塾・脳活編」

通心塾は自宅でひとりでできる取り組みです。

脳トシに特化した冊子や問題を予防センターからお送りしますので、一か月間取り組んで返信していただければ、景品とコメントを添えて返却しています。認知症の予防としてチャレンジしてみませんか？

詳しい内容のお問い合わせ、お申し込みは予防センターまで！お待ちしております

