



石渡長寿会の皆さまへ（一般参加も可）

令和6年4月吉日

主催 石渡長寿会

「介護予防あれこれ講座」のご案内

新緑が目心地よい季節となりました。「フレイル」について勉強しませんか。「フレイル」とは「健康」と「介護が必要な状態」の中間の「虚弱」な状態だそうです。

フレイル予防のための 粋いきライフ3か条

「動く・食べる・つながる」のポイント

1 動く

- 週1回以上の筋力トレーニングやバランストレーニング等
- 日常の中でこまめに動く（歩く、家事動作など）

2 食べる

- 筋肉の材料、たんぱく質を1日男性60g、女性50gとるグラム
グラム
- しっかり噛んで食べられるために年1回以上の歯科受診

3 つながる

- スポーツや趣味の会、ボランティアなどの地域の活動に参加
- 同居家族以外の人と週1回以上の交流

※治療中の疾患のある方は、かかりつけ医へご相談ください。

フレイル予防のためには、病気の重症化予防も大切です。健診を受けたり、必要な受診を続けましょう。

下記の日程で健康講座を開催します。「100 まで元気！チェック&ガイド」
「栄養のミニ講話」があります。お誘い合わせておいでください。

日時 5月17日（金）10時から

場所 石渡公民館

担当 長野市役所地域包括ケア推進課

管理栄養士 青木由紀子 様