

たけはん通信

第8号 発行日：令和6年11月

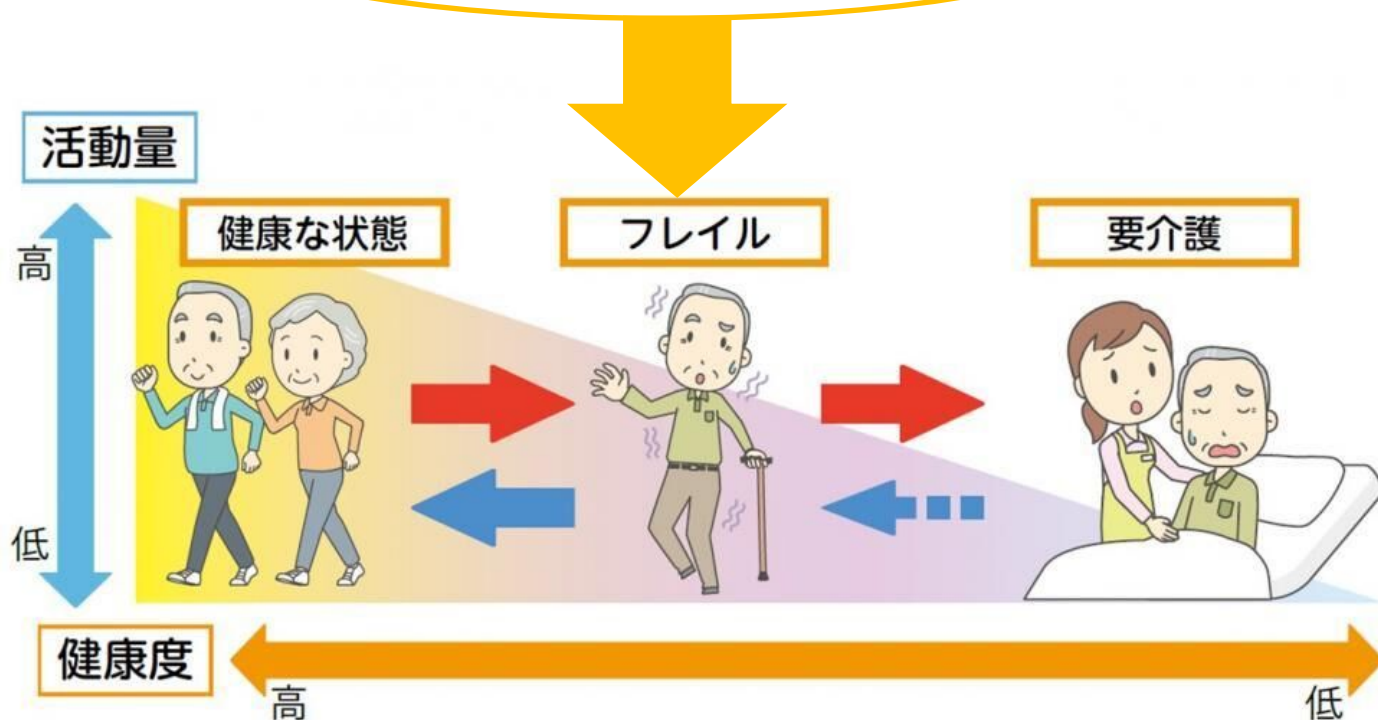
発行者：竹中・判田地域包括支援センター

こんにちは！竹中・判田地域包括支援センターです。
地域の方に少しでも地域包括センターの活動や気持ちをお伝えすることができたらとの思いで
たけはん通信を発行しています！(^^)！

今回の内容は、……、**フレイル** についてです

コロナ禍をきっかけに、テレビなどでも話題になることが増え、聞いたことがあると思います。

フレイルとは、**健康な状態と要介護の中間の状態**のことを言います。



要介護の状態になると、健康な状態にまで回復するのは難しい場合が多く、フレイルの段階で
適切な対策を取り、健康な状態に回復または維持するのが、**元気な時期をより長く過ごすために重要**となります。

では、適切な対策とは何か、フレイル予防で重要なのは **運動・栄養・社会参加**
の3つと言われています。

この3つを自分で行うのは難しい、どうしたらいいかわからない場合、頼りになるのが、大分市が
行っている事業の一つ、**パワーアップ教室**です。

パワーアップ教室 とは運動・栄養・口腔の専門職による指導や講話、自宅での運動習慣づくりなどをサポートしてくれるところになります。
詳しいことは竹中・判田地域包括支援センター（097-597-4111）までお問い合わせください。

～地域交流～

パワーアップ教室は健康教室やサロンなどに対して、出張型パワーアップ教室を行うこともあります。
R6年10月23日に判田台集会所のいきいきサロン判田台さくら会でパワーアップ教室を開催しました。
近くの公民館や健康教室、サロンで出張型パワーアップ教室をしていると聞いた時は参加してみてください。
健康な状態を長持ちさせて、元気に過ごしていきましょう！



※地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の総合相談窓口です。いつでもお気軽にご相談下さい！