

# “私の健康スポット”を見つけよう!

各地域で開催されているふれあい・交流の場もあります。人と出会って、おしゃべりをしたり、体操をしたり、皆さんと楽しく過ごしましょう!



◀地域のつどい場マップ



※コロナの状況により休止しているところもあります。

地域で

表紙でさっちゃんが歩いているのは、総合福祉保健センターにある「はだしのこみち」です! 敷き詰められた石の上を歩いて足つばを刺激し、健康の維持やチェックを行えます。



自宅で

自宅でできる体操をしたり、新しい料理にチャレンジしてみたり、自宅でできることもたくさん! 自宅も健康スポットに!



## 「フレイル予防教室」として講師を派遣します!

最近では健康寿命(日常生活に制限のない期間)を延ばすために、フレイル予防が注目されています! フレイルとは、高齢期における筋力や心身の機能が低下し弱った状態のことです。

フレイル予防の大きな柱は、**運動・食生活・社会参加・人とのつながり**です。ご希望により、地域のつどい場など5人以上のグループに、専門職の講師が出向き学べる場の開催をサポートしています。(※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催時期の再調整なども行いますので、ご相談ください。)

\*フレイル予防の食事について

栄養士

\*オーラルフレイルの予防  
(口腔ケア)について



歯科衛生士

\*くすりの管理と飲み忘れについて

薬剤師

\*運動しながら脳トレしよう  
(デュアルタスク※1)

作業療法士  
または運動指導員

など、11種類のメニューがあります

- ・1講座60分、年間1グループ3講座まで受講できます。
- ・講座には、必須メニューと選択メニューがあります。

(※1…一度に二つ以上の動きをする運動)

「フレイル予防教室」の他にも、健康について、また熱中症や食中毒予防、コロナ感染予防などの講話も行っています。

※ご希望の時間の範囲  
(15分~30分以内など)で対応可。



最寄りの地域包括支援センター・高齢者支援センター(市内6か所)までお気軽にご相談ください。

【フレイル予防教室に関するお問合せ先】三田市地域包括支援センター

TEL: 559-5941 Eメール: houkatsu@sanda-shakyo.or.jp