

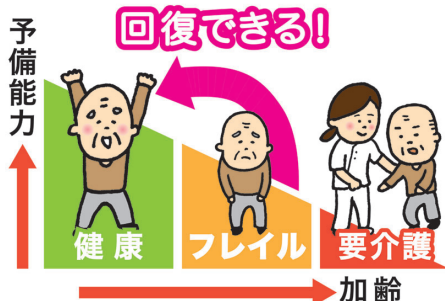
健康づくり◎情報サロン

それ、フレイルかも？

2月1日は「フレイル」の日です

▶フレイルとは？

加齢にともない体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。早めに気付いて適切に対処すれば再び健康状態に戻る段階です。健康寿命を延ばすには、フレイルに早く気付いて改善に取り組むことが大切です。



▶フレイルチェックリスト

	項目	回答	
1	6か月間で、意図せず体重が2kg以上減った	はい	いいえ
2	ペットボトルのふたが開けにくくなった	はい	いいえ
3	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
4	横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった	はい	いいえ
5	ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない	はい	いいえ



「はい」の数	結果
なし	フレイルの可能性は低いです。
1～2つ	元気なうちからフレイルを予防しましょう。
3つ以上	フレイルのおそれがあります。早めの対策で改善しましょう。

▶フレイル予防・改善の3本柱



問 保健福祉課 地域ケア推進グループ
☎0247-62-5110



マチトレ!ご利用案内

土曜日(隔週)開館しています



保健センター(南町26-1)の三春町営ジム「マチトレ」は初回利用のみ予約いただくことで、随時登録できます。登録はウェブで随時受け付けています。

2月のトレーナー来館日

3日・17日(月)
午前10時～11時
14日・28日(金)
午後1時30分～2時30分



2月のマチトレ開館日

毎週月・水・金曜日、土曜(8、22日)
午前9時30分～午後0時30分、午後1時～4時

注 24日(月・祝)は休館 ¥ 30分間100円

健康づくり講演会「知って備える心不全」

生活習慣から忍び寄る心不全、知って防ごう

高血圧や糖尿病、脂質異常症がある人は心不全のステージAとなり、多くの方に心不全のリスクがあります。心不全の病態や予防法についての専門医の講演です。

時 2月21日(金) 午後1時30分～午後3時

所 三春交流館「まほら」まほらホール

▶講師

星総合病院 循環器内科 國分知樹医師

申 WEB または電話

▶その他

高齢者社会参加ポイント事業となりますので、ポイント手帳を持参ください。



ワンコイン料理教室 参加者募集

あんかけ丼・和え物・スープを作ります

ヘルスメイト主催の「ワンコイン料理教室」を開催します。

料理に慣れていない方でも簡単に美味しく作れてかつ栄養バランスのよいメニューです。ぜひ、ご参加ください。

時 2月27日(木) 午前10時～午後0時30分

所 保健センター ¥ 500円(材料費)

物 エプロン、帽子(三角巾)

▶募集人数 10名

※定員になり次第、申込みを締切ります。

問・申 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎62-5110