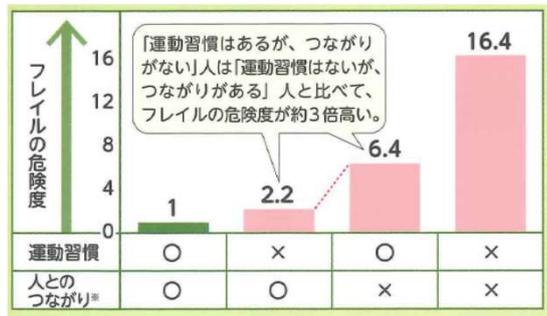




フレイル予防には、栄養・運動、そして「社会参加（人とのつながり）」が大切です。

フレイルとは、高齢期になって、心身の活力（筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態のこと。

近年の研究で、「運動習慣はあるけど、つながりがない人」は、「運動習慣はないけど、つながりがある人」と比べて、フレイルの危険性が約3倍高いという事が分かってきました。



人とつながる方法は人それぞれ ～できそうなことから、ちょっと踏みだしてみよう～

- 買物や散歩のときに挨拶する
- 地域のイベントや活動に顔を出してみる
- 家族や友人などにメールやLINEを送ってみる
- 北部公民館などの趣味講座に参加する
- 地域のサロンに参加する
- ささえりあ等の催しに参加する（右ページ参照）
- 仕事やボランティアをする …など

地域のサロン等では

医療・介護・行政・企業等から出前講座等が行われている事も多く、高齢期に必要な様々な情報を得る事ができます。又、参加者が互いに見守りあうこともできます。漠然とした不安を感じている方は、参加できるサロン等があれば、ちょっと覗きに行ってみましょう(^ ^)♪

【主な問合せ先】

- 地域のイベントやサロンのこと → 町内の民生委員さん、自治会長さんなど
- 北部公民館等の趣味講座のこと → 北部公民館等 Tel096-245-0046
- 仕事を探したい方は → シルバー人材センター Tel096-322-3300
- ボランティア活動をしたい方は → 市社協ボランティアセンター Tel096-288-2748
- ささえりあ等の催しのこと → ささえりあ北部 Tel096-275-6355

参考：熊本県後期高齢者医療広域連合「ちよちよのちよいからはじまる健康長寿」



親の介護を目前に控えた40代～60代の方へ

介護についてどこに相談していいかわからない！介護予防に興味がある！という方はぜひ動画をご覧ください。



■ ささえりあについて



■ 年代別「今から取り組む体づくり」

熊本市役所健康福祉局 高齢福祉課リーフレットより抜粋

こちらのQRコードから
ご覧ください



「知っ得！！老後のあれこれ」参加申し込み 受付中

第一部 歩行寿命の延伸と健康づくり

講師：熊本機能病院 熊本健康・体力づくりセンター
健康運動指導士 山下 亮氏

歩き方や健康づくり等についての講話と、運動指導を行います。



第二部 家族介護者のつどい（家族介護者のみ）

介護者同士で日頃の悩みを話したり、情報交換を行います。
介護歴が長い方はもちろん、介護初期には先輩方の話が大変参考になると思います。
お気軽にご参加ください。

令和6年5月8日（水） 第一部:10時～11時 第二部:11時過ぎ～12時

会場：北部公民館大会議室（北部まちづくりセンター2階）

対象者：第一部 どなたでも 第二部：家族介護者のみ

参加費：無料 定員：40名（先着順）

申込み：電話か窓口 ささえりあ北部 Tel096-275-6355

健活教室 下田内科会場 参加者募集！ ～運動習慣 始めましょう！～

健活教室は、トレーナーと複数の会場をオンラインで繋いで行う体操教室です。
シニアの皆様に合った、ストレッチや筋トレ等、簡単で効果的な体操を行います。
この度、“下田内科クリニック”さんのご協力により、

5月24日（金）～健活教室 下田内科会場スタート！

現在、5か所の会場には、60～90代の男女、約70名が参加され、
「体力がついた、気持ちが明るくなった」など効果を実感されています。

いつまでも若々しく、元気に歩ける身体づくりの為に、**貯筋（筋肉貯金）が重要！**
シニア世代の皆さま、ぜひご参加ください！



他にも参加できる会場あります！

● 特養つるのはら会場
梶尾町1779-7

● きなっせ改寄町会場
（寺尾病院さん近く）
北区改寄町

日時：毎月第2・4金曜日 午前11時～12時

会場：下田内科クリニック2階（熊本市北区鶴羽田3-14-23）

対象者：65歳以上で継続して参加できる方

定員：10名程度（先着順） 参加費：無料

申込み・問合せ先：下田内科クリニック Tel096-345-5015

【編集・発行】 熊本市高齢者支援センターささえりあ北部
鹿子木町66 北部まちづくりセンター内
Tel：096-275-6355

ささえりあ北部
公式LINE



ささえりあ北部
Instagram



SASAERIAHOKUBU

各種情報、地域活動の様子などを配信中！