

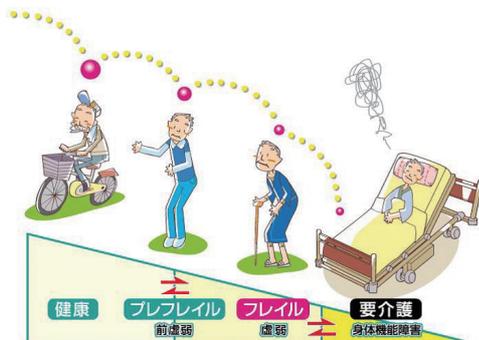
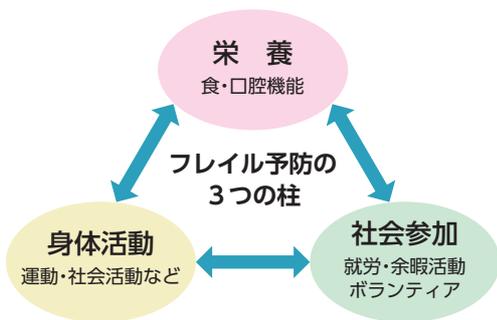
新型コロナウイルスに気をつけて ココロもカラダも健康に過ごしましょう！

新型コロナウイルス感染症予防のため外出を自粛し、体を動かす時間が減っていませんか。家に閉じこもりがちになると、活動量が減少して心身の機能が低下し「健康」と「要介護」の中間の「フレイル（虚弱）」の状態になりやすくなります。

フレイルとは、なんとなく体調がすぐれない、疲れやすい、足腰の衰えを感じる、外に出ることがおっくうに感じるなど、年齢とともに生じる心身の機能の衰えをいいますが、予防することができません。

新型コロナウイルス感染症の予防をしながら、毎日の生活での心がけや、介護予防の取り組みで体力や免疫力を維持し、フレイルを予防しましょう。

- ### フレイル予防の主な3つの柱
- ① **運動**（自宅でもできるストレッチや体操で体力を維持する）
 - ② **栄養**（バランスのよい食事をよく噛んで食べる。歯や口の中の気になる症状は、歯科医に相談する）
 - ③ **社会参加**（家族や友人と電話やメールなどで交流するなど人とかかわりを持つ、役割をもつ）



年齢を重ねても元気に過ごせるよう、家族や地域の皆さんの見守りと温かい声かけをお願いします。
また、厚生労働省の通いの場サイト (<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>) (下記QRコード)には、コロナに気を付けて元気に過ごすための情報や動画が掲載されていますのでぜひ活用ください。



東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝夫 作図 フレイル予防ハンドブックより

家族介護者教室

認知症の人を介護をしているご家族の負担が少しでも軽減できるよう、介護者教室を開催します。希望者は個別相談もできます。

- 対象** 認知症の人を介護している家族
 - 日時** 3月3日(水) 13:30~14:30
 - 場所** 認知症の人と家族の会 岐阜県支部 飛驒地区事務所(昭和町1)
 - 講師** 認知症の人と家族の会 岐阜県支部 副代表世話人 高井道子さん
 - 定員** 8人 **参加費** 無料
 - 申込** 2月24日(水)までに TEL
- ※定員を超える場合は初めての方を優先します。
※お車の方は市営駅西駐車場をご利用ください。
問合 高年介護課 ☎57-5200

あたまの健康チェック

簡易的な認知機能チェック(脳の働きが年齢相当であるか)と認知症予防のための個別相談を実施しています。

- 対象** 下記の①~③の全てを満たす方
 - ①市内在住の65歳~79歳の方
 - ②認知症の診断や治療を受けていない方
 - ③介護保険の要支援・要介護に該当していない方
 - 日時** 2月8日(月) 8:50~12:00 (一人30分程度)
 - 場所** 市役所(花岡町2) **定員** 10人 **申込** 前日までに TEL
- ※認知症の診断や検査をするものではありません。
※定員を超える場合は初めての方を優先します。
※支所での実施を希望される方は、ご相談ください。
問合 地域包括支援センター ☎35-2940

介護者のためのほっとする談話室

ご家族等の介護の悩みなどを相談できます。話すことで気持ちが楽になったり、悩みごとが解決できることもありますので、お気軽にお立ち寄りください。



- 日時** ①2月11日(木・祝) 10:00~15:00
②2月20日(土) 10:00~15:00
- 場所** まちスポ飛驒高山 (天満町1・フレスポ飛驒高山内)
- 申込** 不要 **費用** 無料
- 問合** NPO法人まちづくりスポット ☎62-8550

認知症予防教室

認知症予防の学習や脳トレーニングを体験してみませんか。

- 対象** 65歳以上で認知症の診断や治療を受けていない方
 - 場所** きりう福祉センター(桐生町8)
 - 定員** 10人 **参加費** 無料 **申込** 前日までに TEL
- ※1回のみ参加も可能です。
※定員を超える場合は初めての方を優先します。
問合 福祉サービス公社 ☎36-2940

回	日 時	内 容
1回目	3月3日(水) 13:30~15:00	認知症予防に関する話と脳トレーニング
2回目	3月17日(水) 13:30~15:00	認知症予防の食事に関する話と脳トレーニング

※脳トレーニングでは認知症予防に効果があると言われている頭と体を同時に使う「コグニサイズ」も行います。

2月15日(月)の認知症カフェ(オレンジカフェ)はお休みします

問合 認知症カフェ実行委員会 ☎62-9482