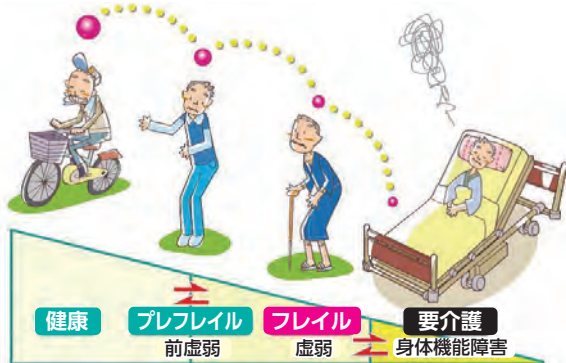


新型コロナウイルスに気をつけてココロもカラダも健康に過ごしましょう！

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す。



東京大学高齢社会総合研究機構フレイル予防ハンドブックより

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

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。

厚生労働省の通いの場サイト (<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>) (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。ぜひご活用ください。



健康ポイント対象

脳力アップ教室

頭と体を使う脳トレーニングや体操を体験したり、認知症予防に関する学習をします。脳トレーニングはどこでも簡単に楽しくできる内容です。



対象 市内在住の65歳以上の方
認知症の診断や治療を受けていない方

参加費 無料

| | | |
|------|------------------|-------------------|
| 会場 | 総合福祉センター (昭和町2) | 山王福祉センター (森下町1) |
| 開催日 | 6月17日(木) | 6月21日(月) |
| 時間 | 10:00~11:30 | 10:00~11:30 |
| 内容 | 脳と体の健康を維持する食事 | 脳の健康 |
| 定員 | 20人 | 10人 |
| 申込期限 | 6月16日(水) | 6月18日(金) |
| 問合 | 社会福祉協議会 ☎35-0294 | 福祉サービス公社 ☎36-2940 |

健康ポイント対象

ひざ腰元気教室

元気でいきいきと暮らせるよう体操や学習会をしながら健康づくりをしませんか。

対象 市内在住の65歳以上の方
(過去に受講経験のない方)

参加費 無料 **場所** よって館初田(初田町1)

期間 6月24日(木)~11月18日(木)の毎週(木)

時間 13:30~15:00 **定員** 6人

申込期限 6月18日(金)

問合 社会福祉協議会 ☎35-0294

健康ポイント対象

あたまの健康チェック®

脳の働きが年齢相当かを簡易的に検査できます。

対象 (下記の①から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 6月8日(火)、14日(月)
9:00~12:00 (一人30分程度)

場所 市役所 (花岡町2) **定員** 各5人

参加費 無料 **申込** 前日までに(TEL)

問合 高年介護課 ☎57-5200

介護者のための「ほっとする談話室」

ご家族などの介護の悩みについて相談ができます(電話相談も随時受付)。

日時 6月10日(木)、20日(日) いずれも10:00~15:00

場所 まちスポ飛騨高山 (天満町1・フレスポ飛騨高山内)

問合 NPO法人まちづくりスポット
☎62-8550(火曜定休)