

板橋区 志村坂上おとしより相談センターだより

監修：板橋区立おとしより保健福祉センター 電話 5970-1111

発行：志村坂上おとしより相談センター 電話 3967-2131

～ 今こそフレイル予防 ～

フレイルとは、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられていますが、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。

とはいえ、何をしたらよいか分からない方は、板橋区が行う「元気力向上教室」に行ってみませんか。



まずは、おとしより相談センターや開催が予定されている「元気力測定会」で『元気力チェックシート』による元気力チェックを受けて頂き、その結果、元気力の低下が認められた方及び要支援1・2の方で、自力で通える方が対象になります。

（元気力測定会の開催については、お問い合わせ下さい）

《 元気力向上教室ご案内 》

元気力向上教室は4コースあり、ご自分に合った教室（コース）に参加することができます。日程等詳細は、おとしより相談センターにお気軽にお尋ね下さい。



コース名	コースの内容	期間・費用
運動コース	柔軟性を回復させ、筋力アップすることで転倒やけがをしにくい体作りを目指します。自宅で続ければ持久力もアップできます	全12回 2,400円
食事のできる 体づくりコース	病気の予防だけではなく、低栄養予防の食事で健やかな体作りを目指します。無理なく無駄のない食事作りのヒントや1人1人の生活に合わせたアドバイスを行います。	全12回 2,400円
けんこう 健口カムカムコース	よく噛んでしっかり食べることが、全身のフレイル予防のスタートです。歯みがきだけではなく、歯を残すだけではなく、新常識をお届けします。	全8回 1,600円
元気花まるコース	記憶力や認知機能の向上に効果があるといわれる、軽い運動を含むプログラムで日常を活性化させます。外出先の1つとして活用してください。	全20回 4,000円