



気づくことから始まる フレイル予防

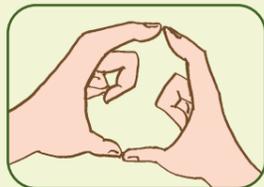
●問い合わせ 町地域包括支援センター ☎096(292)0770

フレイルとは？

加齢に伴い体力や気力が落ちて、食欲や外出などいろいろな事への意欲が低下していく状態をいいます。フレイルが進行すると、要介護状態になっていきますが、早めの対策で元の健康な状態に戻すことができます。



指輪っかテストで筋肉量チェック



親指と人差し指で「輪っか」をつくり
ふくらはぎの一番太いところを囲む



囲めない



ちょうど囲める



スキマができる

筋肉量は十分

筋肉量が少ない状態です。

今より10分多く歩いたり、スクワットなどの筋トレ運動が必要！
今からでも筋肉は増やせます！

フレイル予防の3本柱

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかり取りましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

栄養



フレイル予防

身体運動

ウォーキング・ストレッチなど
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く身体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など
趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



健康イベントを開催しました

イオン大津店で2月14日に「測って・知って・予防する！からだ測定会」を開催しました。自分の体の状態を知ることを目的に、インボディ測定や血管年齢測定、認知機能レベル検査、握力・血圧測定などを実施しました。あわせて、歯の健康や野菜の1日の必要量など、日常生活に役立つ健康情報をお知らせしました。参加者からは「楽しく勉強になりました」「自分の体を見直すきっかけとなり良かったです」などの声が聞かれ、健康への関心を高める機会となりました。



町からの情報と、
学び・交流の情報を一冊に
「生涯学習情報誌」は、4月号から
「広報おおづ」とひとつになります



●問い合わせ
広報おおづに関すること
役場総合政策課 情報政策係 ☎096(293)3118

生涯学習情報誌に関すること
役場生涯学習課 生涯学習係 ☎096(293)2180

町からの文書配布に関すること
役場総務課 行政係 ☎096(293)3111

これまで毎月15日に発行してきた「生涯学習情報誌」は、4月号から「広報おおづ」と合冊してお届けするようになりました。今後は、これまで生涯学習情報誌でお知らせしていた内容を、広報おおづの中に掲載していきます。

変更ポイント 行政情報と生涯学習の講座・イベント情報が一冊にまとまります。町社会福祉協議会の広報「ふれあいネットワーク通信」はこれまで通り年4回程度発行され、広報おおづと一緒に「折り込み」で届くようになります。

これまで生涯学習情報誌に掲載していた次の情報は、引き続き広報おおづの中でお知らせします。

- 図書館のお知らせ
- 公民館講座・イベント情報
- 文化・スポーツに関する情報 など

しらぬいこうえもん
横綱・不知火光右衛門
200歳の大PARTY!!

大津町のあじさい・ガールズ
大津夜市を光右衛門がジャック!

大津夜市
大津 復市 KOUEMON

3月7日(土) 15:00-20:00

大津町役場周辺

▲詳しくはこちら
大津夜市 Instagram

問い合わせ | 大津町地域おこし協力隊
096-293-3115