



介護予防 アクティブシニアを応援します！ 自分のために活動しませんか？

**コロナ禍
フレイルに陥る危険性大**

**フレイルとは…
健康な状態と要介護状態の中間の段階**



介護予防センターは、高齢期になっても心身共にハツラツと過ごせるよう応援するセンターです。『元気を保つ・続ける』ための支援、少し弱ってきた方には『元気を少しでも取り戻す』ため介護予防教室・地域で活動しているグループ・体操の紹介等を行っています。個人だけでなく、グループや地域に対して、地域の関係機関と連携を図り支援を行っています。

フレイルの入口は社会との繋がりを失うこと

「コロナ禍、外出自粛等で誰もがフレイルに陥る危険性があります。予防の三本柱は**栄養・運動・社会参加**です。特に『社会との繋がりを大事にして、フレイルにならないよう活動を行いましょう。介護予防センターが係っている介護予防教室やグループの様子を写真にてご紹介いたします。またコロナで活動、オンラインで自宅から参加できる教室も行っています。『活動したい』『どうしたらいいの?』等、是非ご相談ください(電話八九六〇一九)。



ルディックウォーキング



シニアヨガ



原始林さわやかサロン



筋力アップ教室

西東通信

令和4年
9月発行

発行者

介護予防
センター
厚別西東



出典：東京大学高齢社会総合研究機構の飯島研究室「フレイルを知ろう」

フレイル予防 3つの柱

- 栄養 (食・口腔機能)
- 運動 (身体活動・運動など)
- 社会参加 (趣味・ボランティア・就労など)

【参考】各会館等で活動しているグループ。※このマップはお渡し可能です。お問合せください！TEL896-5019

厚別西

- 森林公園会館 (厚別北4-4-15) 森林公園はつらつ健康クラブ
- 西宮西宮コミュニティホール (厚別北3-5-1) たんぽぽサロン
- 西宮西宮コミュニティホール (厚別北2-4-13) あつぱつおん
- 曙茶花一輪 (厚別西4-5-9-20) 花一輪サロン
- 神楽寺 (厚別西2-5-12) 健康サロン西
- 小野野会館 (厚別西4-4-9-3) 小野野はつらつサロン
- スマイル元元シニアサポート (厚別西2-3-8-31) 厚別西地区福祉のまち推進センターはつらつ体操教室
- 厚別西地区センター (厚別西4-4-10-1) まなほの会
- 高菜クラブアクト (厚別西2-3-8-31) 厚別西地区福祉のまち推進センター
- 厚別西地区センター (厚別西4-4-10-1) まなほの会
- 厚別西地区センター (厚別西4-4-10-1) まなほの会

厚別東

- 厚別東 厚別地区の老人クラブ (厚別東4-8-15-10) コミュニティカフェタイム
- カフェスペース (厚別東4-8-15-10) コミュニティカフェタイム
- カトリック小野野教会2階 (厚別東4-4-5-2) 8 (ジーピー) クラブ
- 原始林さわやかサロン (厚別東2-4-7-17)
- 厚別東地区健康づくりサポートプロジェクト (厚別東2-4-7-17)
- 厚別東地区健康づくりサポートプロジェクト (厚別東2-4-7-17)

裏面もご覧ください