

介護予防のススメ

「短期集中運動教室」でフレイル予防!

■「フレイル」とは?

フレイルとは健康と要介護状態の中間点で、「ささいな衰え」から「生活に困る身体の衰え」に移行する段階です。ささいな衰えは「年を取ったせい」と済ませがちですが、今より悪くならないよう、維持・改善へつなげることが大切です。また、フレイルには「身体」「心」「社会性」の3つがあり、その兆候が1つでも見られた時には早めに対処することが重要です。

簡単 フレイルチェック

- 6か月間で2～3kgの体重減少がある
- この1年間に転んだことがある
- 外出の頻度が週1回未満だ
- 1年前と比べて物忘れが増えたと感じる
- (ここ2週間)以前は楽にできていたことが最近おっくうに感じる

※3つ以上の方はフレイル予防が必要です。

■「短期集中運動教室」で、体力の回復やからだの機能を再生しましょう!

①16か所で開催中

*送迎は◎市内全域 ○一部地域 ーなし

事業所名	送迎(*)	事業所名	送迎(*)
なちゆるる鍼灸接骨院	○	田之上接骨院	ー
木之本接骨院	○	介護老人保健施設LA・LA・LA	◎
末広接骨院	ー	桐ヶ丘接骨院	ー
山本接骨院	○	宮池接骨院	ー
瑞穂接骨院	◎	竹内整形外科・内科クリニック	◎
西川接骨院	○	辻クリニック	○
やなべ接骨院	○	半田デイサービスひばり	○
ひいらぎ接骨院	ー	さくま接骨院	○

②少人数制で指導

柔道整復師やリハビリの先生がストレッチや筋トレ、バランストレーニングなど少人数制で指導します。「痛みがある」「運動が苦手」「足腰が弱って自信がない」「転ぶのが怖い」という方は少しずつ運動を行います。また、自宅で続けられる運動方法も学べます。

- ・実施期間と回数……3か月間全12回(週1回)
- ・自己負担のめやす…送迎あり：3,240円(1回あたり270円)
送迎なし：3,120円(1回あたり260円)

③申込みは「半田市包括支援センター」まで

☎23-8144 場所/雁宿ホール(半田市社会福祉協議会内)

※教室の参加にあたり、事前に生活状況やご病気の治療内容の聞き取り、フレイルチェック(基本チェックリスト)やケアプランの作成を行います。詳しくは高齢介護課または半田市包括支援センターへ問合わせください。

