

フレイルは生活に支障をきたす一歩手前！

自分のことが自分でできる健康な状態と、生活に支障をきたした要介護状態との間の「ちょっと弱ってきたかも…」という状態をフレイルといいます。



フレイル状態になったり、場合によっては要介護状態になったとしても、**適切に予防に取り組み**ばまた健康な状態に戻る可能性が十分あります。自分のことが自分でできる健康な期間を長くもてるよう、予防に取り組むことが大切です。

フレイル予防のポイント

食べる



バランスよく、特に肉、魚、乳製品などのたんぱく質をしっかり摂りましょう。

口の健康



口の健康は、全身の健康につながっています。定期的な受診をしましょう。

動く




週1回以上の適切な運動を続けることで筋力の維持・増強が期待できます。逆に、週1回以下では効果が消失してしまうこともわかっています。運動に取り組むなら、効果が期待できる週1回以上がおすすです。

つながる

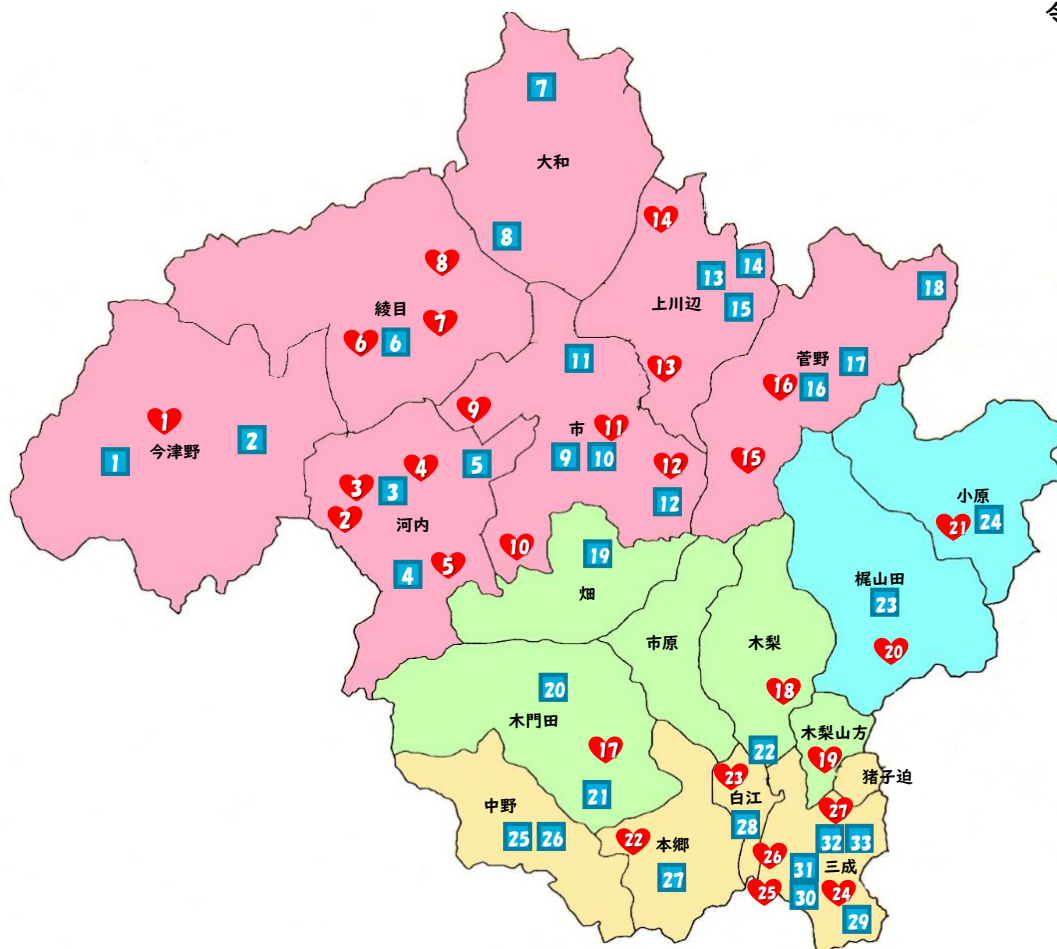



人との交流が週1回未満になると要介護や認知症のリスクが高まり、月1回未満では早期死亡とも密接に関連していることがわかっています。元気な自分、元気な地域でいるために、週1回は誰かとつながる機会をもちましょう。



おのみち元気づくりマップ 北部圏域

詳細の相談は北部地域包括支援センターまでご連絡ください
☎0848-76-2495



 シルバーリハビリ体操

	教室名	場所	開催日	時間
1	下野間まめに暮らそう会	野間会館	第2(火)	13:30~15:00
2	倉戸ふれあいつどいの会	倉戸集会所	毎月最終(水)	10:00~11:30
3	丸河南ふれあいサロン「なごみ」	丸河南集会所	第4(火)	10:00~10:30
4	徳永まめに暮らそう会	徳永集会所	第4(月)	10:00~11:00
5	大田ふれあいサロンひまわり	いきいきサロン大田	第3(金)	10:00~10:30
6	綾目まめに暮らそう会	綾目公民館	第3(木)	10:00~11:00
7	沖綾目まめに暮らそう会	沖綾目集会所	第1(金)	13:30~14:30
8	公文まめに暮らそう会	公文公会堂	第2(木)	10:00~11:00
9	ケアハウスまめに暮らそう会	ケアハウス1階食堂	第2(月)	13:30~14:10
10	石原活き活き健康教室	石原集会所	第1・3(水)	10:00~11:00
11	みつぎまめに暮らそう会	市公民館	毎週(火)	10:00~11:00
12	すみれ会江国	江国公会堂	第3(木)	9:30~9:50
13	大町まめに暮らそう会	大町集会所	第2(水)	13:30~14:30
14	本まめに暮らそう会	本集会所	第3(木)	13:30~14:30
15	菅まめに暮らそう会	菅クラブ	第4(月)	13:30~14:30
16	健康いきいき菅野 花水木	菅野公民館	第4(金)	10:00~10:30
17	やまなみまめに暮らそう会	農村環境改善センター	第3(木)	13:30~14:30
18	木ノ庄東まめに暮らそう会	木ノ庄東公民館	第2・4(金)	10:00~11:15
19	山方まめに暮らそう会	山方公民館	第1(火)	10:00~11:00
20	原田まめに暮らそう会	いきいきサロン小原	第1(水)	10:00~11:00
21	原田まめに暮らそう会	ひかり苑	第3(水)	14:00~15:00

	教室名	場所	開催日	時間
22	体操教室あみだ堂	あみだ堂	第1・2・3・4 (火)	10:00～11:00
23	白江まめに暮らそう会	白江公民館	第1・3 (木)	10:00～11:00
24	ふれあいサロンひだまり	いきいきサロン三美園	第3 (月)	14:00～15:00
25	シルバーリハビリ体操・集	地域ネットワークコミュニティ集	第3 (水)	10:00～11:15
26	ふれ愛サロンふじい川	大迫・山方公民館・才原なごみ館	第3 (木)	10:15～10:30
27	シルバーリハビリ体操教室なごみ	才原なごみ館	第4 (月)	10:00～11:00

ふれあいサロン

	教室名	場所	開催日	時間
1	きらく会	今津野公民館	年7回	10:00～14:00
2	サロンうぐいす	川西・大木田集会所	第1 (木)	13:30～15:30
3	丸河南ふれあいサロン「なごみ」	丸河南集会所	第4 (火)	10:00～12:00
4	河内地区ふれあいサロン	河内公民館	隔月	9:00～14:00
5	大田ふれあいサロン「ひまわり」	いきいきサロン大田	第3 (金)	10:00～11:00
6	綾目ふれあいサロン	綾目公民館	隔月	10:00～14:00
7	大和地区ふれあいサロン	大和公民館	毎月1回	10:00～15:00
8	下山田ふれあいサロン	下山田集会所	第2 (金)	9:30～11:30
9	市地区ふれあいサロン	市公民館	隔月	10:00～15:00
10	にこにこサロン	市公民館	毎週 (火)	10:00～12:00
11	平なごみ会	平集会所	隔月	10:00～12:00
12	すみれ会江国	江国会堂	第3 (木)	9:30～14:00
13	上川辺地区ふれあいサロン	上川辺公民館	隔月	10:00～15:00
14	ふれあいサロン三郎丸	三郎丸集会所	第3 (水)	13:00～16:00
15	大蔵ふれあいサロン睦会	大蔵集会所	第1 (木)	9:30～11:30
16	菅野地区ふれあいサロン	菅野公民館	隔月	10:00～12:00
17	大塔タンポポ	菅野公民館	毎月1回	10:00～15:00
18	仁野ハッピーマイル会	仁野福祉会館	毎月1回	10:00～15:00
19	畑ふれあいサロン	尾道市畑地区農村集落多目的共同利用施設	第2 (火)	13:30～15:30
20	上中ふれあいサロン	いきいきサロン木ノ庄西	第2 (金)	13:30～15:30
21	石畦ふれあいサロン	石畦ふれあいクラブ	毎月1回	13:30～16:00
22	木ノ庄東ふれあいサロン	木ノ庄東公民館	年間8回	9:30～12:00
23	ふれあいサロン梶山田	JA原田支所	概ね毎月1回	10:00～12:00
24	ふれあいサロン小原	いきいきサロン小原	概ね毎月1回	10:00～12:00
25	仲良しクラブ	いきいきサロン木頃	毎週 (月)	9:00～11:30
26	ふれあいサロンきごろ	いきいきサロン木頃	第2 (木)	13:30～15:00
27	あやめサロン	藤井川公民館	第4 (木)	13:30～15:30
28	白江健康サロン	白江公民館	第4 (木)	13:30～15:30
29	三美園団地 ふれあいサロンひだまり	いきいきサロン三美園	第1 (火) 第3 (月)	10:00～15:00
30	大迫団地ふれあいサロン	栗北公民館	第3 (金)	13:00～16:00
31	ふれ愛サロンふじい川	大迫・山方公民館・才原なごみ館	第3 (水)	10:00～12:00
32	なごみサロン	才原なごみ館	毎週 (金)	10:00～11:00
33	三成なかよしサロン	いきいきサロン三成	第2 (火)	10:00～11:40