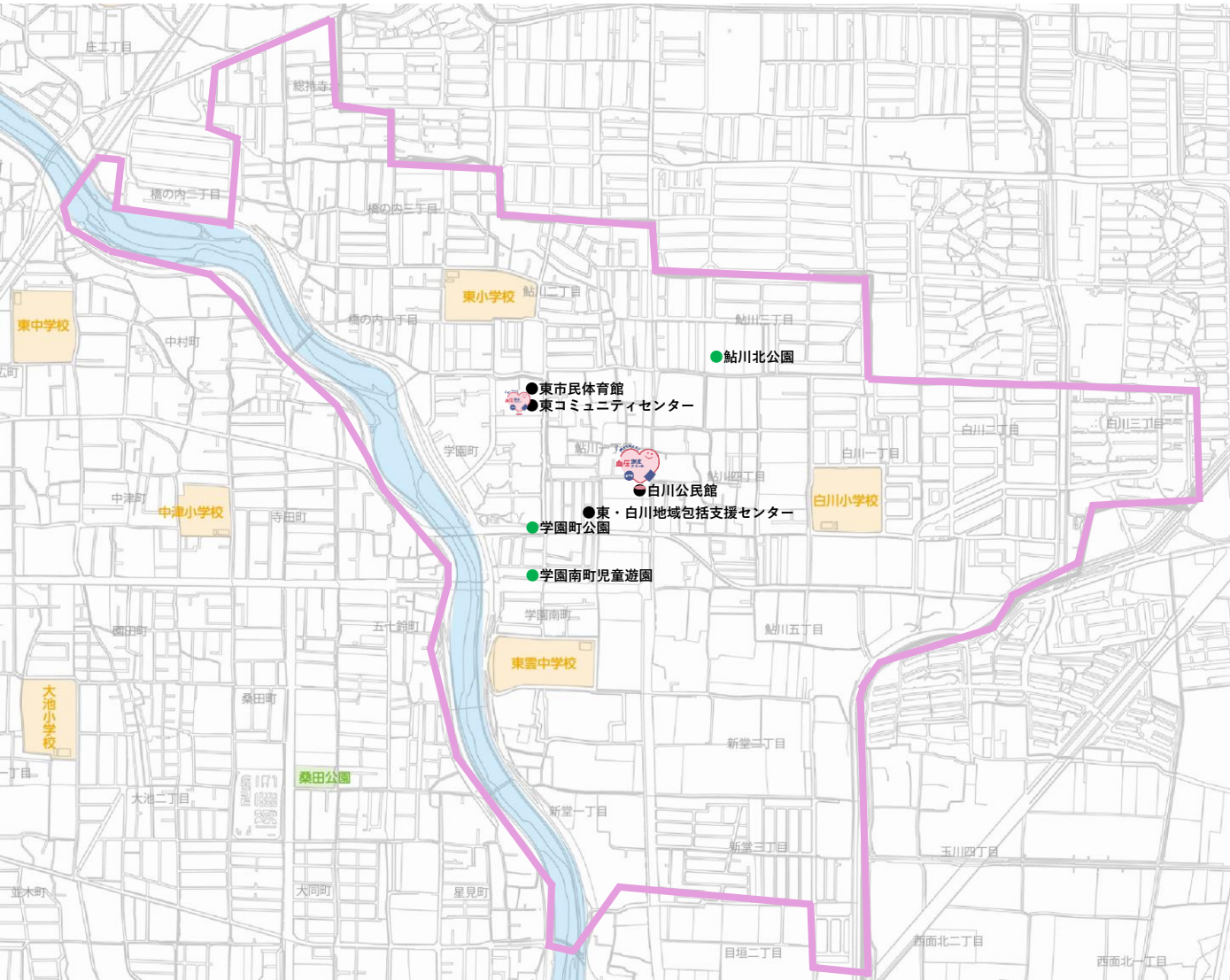


6. 東・白川小学校区



活動量UPで元気なところと身体をつくろう！

高齢期になると、筋力・バランス能力、移動能力は衰え、日々の活動量は低下します。やがて、心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。活動量が減少すると、心身機能が低下し、認知症の発症リスクが高まるなど、フレイルの状態を進めてしまいます。

友人との付き合い、興味・関心がある趣味や地域の活動、ボランティア活動、就労、買い物や散歩など、1日1回は外出し、活動量UPをめざしましょう。

地域で活動できる
場所を知りたい！



いばらきほっとナビ ご活用ください

高齢者が活動できる場の情報（高齢者のための地域情報）のほか、介護・障害福祉サービスの事業者が検索できるサイトです。

<https://carepro-navi.jp/ibaraki>

いばらきほっとナビ

で検索、またはコチラ



「フレイル」が
心配になったとき



●短期集中運動教室（集団型）

対象：65歳以上の市内在住者

自宅でもできる運動方法をお伝えする集団型の教室です。広報いばらき、市ホームページで開催案内します。



●リハビリ専門職・管理栄養士同行訪問（個別型）

対象：65歳以上の市内在住者

リハビリ専門職や管理栄養士が地域包括支援センターや職員やケアマネジャーとご自宅を訪問し、活動的な暮らしに必要なアドバイスをを行います。



●短期集中リハビリトレーニング（個別型）

対象：事業対象者、要支援1・2

リハビリなどの専門職が、運動や栄養、口腔など、フレイルからの脱却に必要なアドバイスをを行います。



●短期集中栄養サポートプログラム（個別型）

対象：事業対象者、要支援1・2

管理栄養士がご自宅を訪問し、これまでの食事をちょっとひと工夫する方法など、栄養改善に向けたアドバイスをを行います。



【問合せ先】
茨木市長寿政策課
TEL:072-620-1637

茨木市 介護予防
で検索

