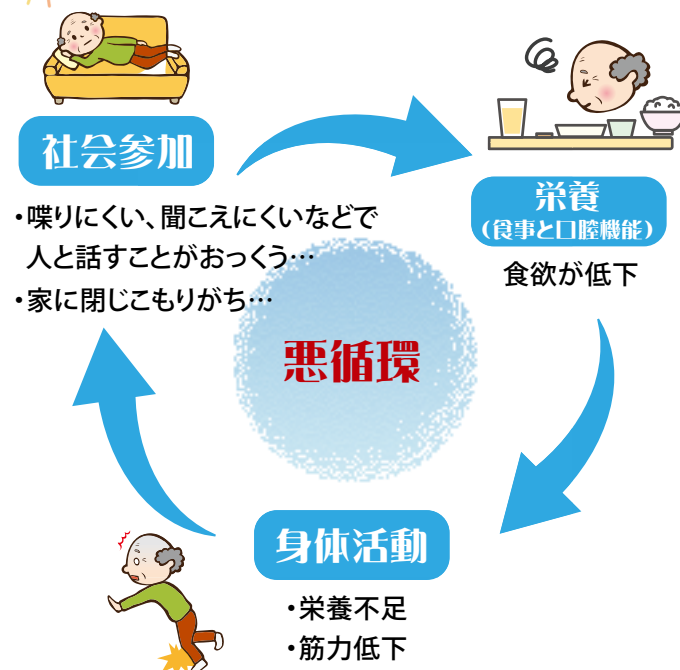


健康長寿の秘訣! フレイル予防

フレイルサイクル



フレイル対策

年のせいと諦めていた体や心の衰えは予防できます。やりたいことや好きなことを長く続けていくために、フレイル予防を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めましょう。

栄養(食事と口腔機能)

・食事は活力の源。たんぱく質を取り入れましょう。(肉、魚、卵、乳製品、これらの加工品など)

・歯や入れ歯の手入れをしつつ、定期的に歯科医院でお口を確認してもらいましょう。

身体活動

身体活動は筋肉をつくるだけでなく、意欲や食欲も向上します。こまめに動き、今より10分多く身体を動かしましょう。

社会参加

1日中パジャマで過ごさない、外出する、人と話す、など自分なりの活動を見つけてみましょう。

フレイルとは…

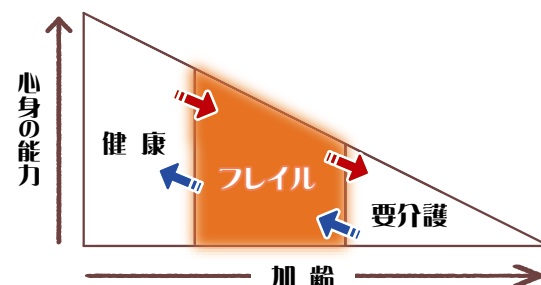
加齢により心身の機能や活力が低下している状態で、健康な状態と介護が必要な状態の間の段階のことです。フレイルの進行を抑え、健康な状態を取り戻すためには早めの対策が重要です。

■地域包括支援センター ☎57-8511

悪循環がフレイルに…

栄養(食事と口腔機能)、身体活動、社会参加の3つは、お互いに影響し合っています。

例えば食欲低下や飲み込み低下によって栄養をとりにくくなることで活動量が低下し、さらには筋力が低下して活動量が一層減るなどの悪循環を引き起こし、フレイル状態を招きやすくなります。



四国電力の

LINEで停電情報を タイムリーにお知らせします

防災の ススめ

「もしも」に備えを!

■防災対策課 ☎57-8501

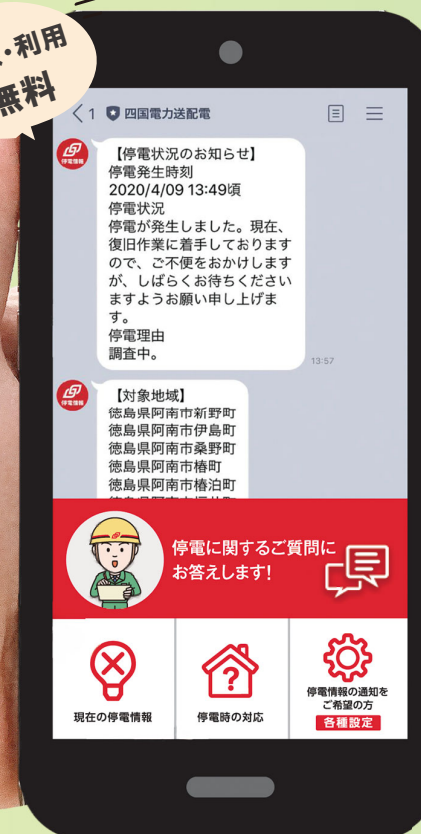
香南市は、四国電力株式会社および四国電力送配電株式会社と災害時の電力の復旧に関する協定を結んでいます。

四国電力送配電株式会社では、「LINE」で停電情報をお知らせするサービスも提供しているので、活用して役立てましょう。



LINEの友だち
追加はこちらから!

登録・利用
無料



事前に指定したエリアに停電情報をお知らせします。
※データ通信料はご自身の負担になります

停電が発生

停電の発生時刻、発生の状況をお知らせ

停電の状況

停電の原因や復旧時間(見込み)をお知らせ

停電の復旧

停電が復旧した地域、復旧した時間をお知らせ

※「停電の状況」や「停電の復旧」は
配信されないことがあります

関連情報

いきいきセミナー

10/14(月・祝) 開場13:20

のいちふれあいセンター サンホール
受講料:1,000円



順天堂大学大学院
スポーツ健康科学研究科教授

たにもと みちや
谷本 道哉さん

フレイルとロコモ予防で人生110年代
～最後まで住み慣れた地域で
暮らしていけるように今から出来ること～

■のいちふれあいセンター ☎56-1056

香南市公式LINEも
登録してね!



香南市公式LINE