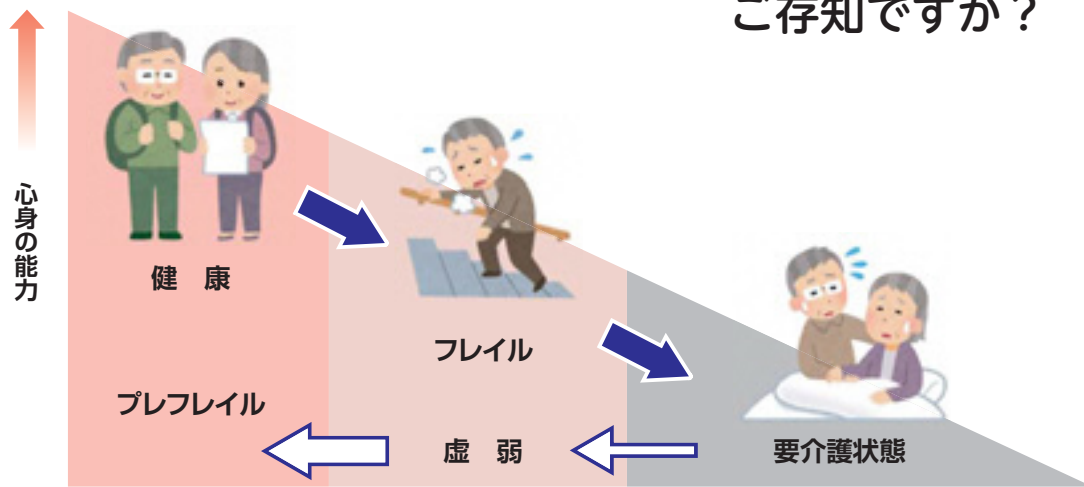
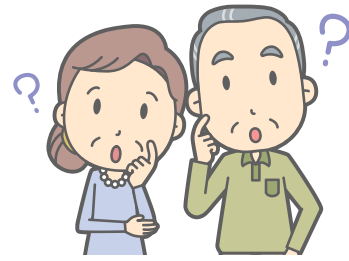


認知症予防は介護予防

フレイルという言葉をご存知ですか？



フレイルとは「虚弱」を意味し、健康と要介護状態の中間の状態です。フレイルの状態になっても早期発見と適切な対応により、健康な状態にもどるといわれています。

はじめました！



やってみませんか？フレイルチェック

区では、フレイル予防の3つの柱「栄養、運動、社会参加」に着目したフレイルチェックを10月から本格的に開始します。定期的にフレイルチェックを行うことで、フレイルの兆候に早めに気づき、日常生活を見直して改

善することができます。令和元年度中に70歳・75歳になる方で、令和元年9月時点で要介護・要支援認定を受けていない方には、フレイル測定会のお知らせを送付します(9月末予定)。また、町会や自主グループ

の方で、10人以上の希望がある団体に対しては、出張測定会の相談にも応じます。(測定実施の調整にお時間をいただくことがあります。)

☎ 介護予防・認知症対策グループ
☎ 4566-2434

豊島区には、2か所の介護予防の拠点があります。2か所のセンターでは毎日「としまる体操」(豊島区の介護予防体操)をやっています。生活の中に体操を取り入れてみませんか？



フレイル予防の拠点 「東池袋フレイル対策センター」 “いーとこ”

各種測定機器での健康チェックや医療職による専門相談「まちの相談室」。併設のカフェや、水曜日に開催されるおとな食堂で楽しく食事をするのもおすすめです。
◆住所 東池袋 2-38-10 ☎ 5924-6212
◆開館時間 午前9時～午後4時(月～土曜) 日曜・祝日を除く※併設のカフェは月～金曜の午前11時～午後3時



シニアの自主グループ活動の拠点 「高田介護予防センター」

体操、ボッチャ、読み聞かせや音楽など楽しく健康づくりができる活動やイベントを行っています。仲間づくりやグループ活動の拠点に活用しませんか。
◆住所 高田 3-38-7 ☎ 3590-8116
◆開館時間 午前9時～午後4時(月～土曜) 日曜・祝日を除く

介護予防大作戦！ in としま2019

今年のテーマは「フレイル元年！～新時代も介護予防～」

入場無料・事前申し込み不要
としま健康チャレンジ対象



昨年度の様子

フレイル予防の入り口は、社会とのつながりから！「健康でイキイキと暮らしたい」と思った方はぜひ参加して、自分に合った介護予防を見つけてみませんか？元気なうちから介護予防に取り組むことが健康寿命を延ばします。

☎ 介護予防・認知症対策グループ
☎ 4566-2434

日時 10月3日(木)午前10時～午後3時
(最終受付 午後2時30分)
会場 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)
内容 講演会 午前10時15分～11時15分
「フレイルサイクルをご存じですか？～“つながり”が元気を支える～」
講師…早稲田大学スポーツ科学学術院 荒木邦子氏
講 座①正午～午後0時30分
「スローエアロビック」
講 座②午後2時30分～3時
「オーラルフレイルなんて怖くない」
舞台発表 午前11時15分～午後3時
朗読、太極拳、紙芝居、ダンスなど
測定コーナー 午前11時30分～午後3時
血管年齢、骨密度、足指力など
※骨密度測定のみ午前10時より受付にて整理券配布
展示・体験 午前11時30分～午後3時
認知症知って安心コーナー、脳イキイキ教室、輪投げ、折り紙、パソコンなど
主催：豊島区