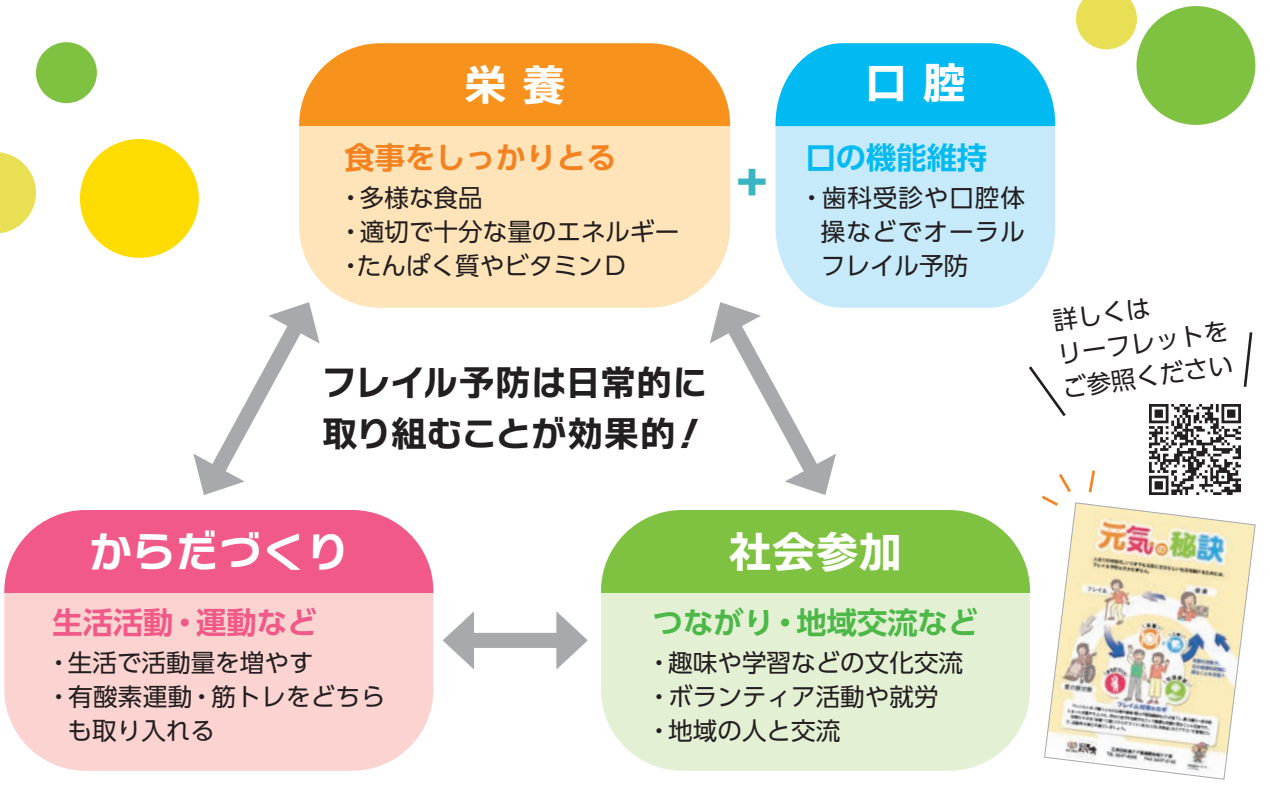
1面つづき

フレイル予防のポイント

フレイルとは、加齢に伴い筋力や認知機能などの心身の働きが弱まった、「健康」と「要介護」の中間の状態のことです。放置すると要介護状態へ進行するリスクが高まりますが、**早めに気づいて対策を行えば、状態を改善し、健康を保つこともできます。**フレイル予防のカギは、「栄養＋口腔(こうくう)」「からだづくり(体力)」「社会参加」を習慣にすることです。



詳しくはリーフレットをご参照ください

脳活ラボって何ができるの？

1. イベント検索

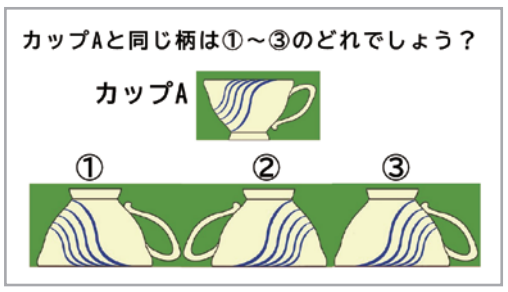
区が実施するさまざまなイベント(講座・教室など)を掲載。日程などの条件を設定し、検索することができます。気になるイベントがあれば、そのまま申し込みもできます。





2. 脳トレクイズ

日常生活に必要な短期記憶力、注意力などが鍛えられます。1,000問を超える脳トレ問題で、飽きずに毎日取り組めます。



(回答：②)



(回答：③)

3. じぶんチェック＆実績管理

「フレイルチェック」や「もの忘れ気づきチェック」で、自分の健康状態を把握し、チェック結果や活動実績をいつでも確認できます。



さまざまな施設でもフレイル予防をサポート

長寿サポートセンター

長寿サポートセンターは、高齢者の方が、住みなれた地域で安心して生活するための総合相談窓口です。介護や生活の困りごと、暮らしの中の不安などに関するさまざまなご相談に、保健師(看護師)、社会福祉士、主任介護支援専門員等の専門的知識を持った職員が応じます。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

相談内容

- ●介護保険制度の手続きや福祉サービスについての案内
- ●介護予防プログラムの案内
- ●地域で行う自主的な介護予防活動の支援
- ●認知症サポーター養成講座
- ●認知症の方を介護している家族等の交流会

グランチャ東雲(児童・高齢者総合施設)

区内在住の高齢者の方の生きがいづくり・健康づくりや介護予防の促進、こどもとの交流のための複合施設です。施設内にはお風呂やプール、運動スペースなどがあり、さまざまな講座を開催しています。

ふれあいセンター(老人福祉センター)

区内在住の高齢者の方を対象に、健康や生きがいづくりの場として、体操、ダンス、スポーツなど、多くの講座を開催しています。

福祉会館

区内在住の高齢者の方のための施設です。「生きがいづくり」「仲間づくり」「健康づくり」を目標に、講習会、軽スポーツ、レクリエーション、地域との交流会などのさまざまな事業を行っています。

スポーツ・健康センター

簡単な体操から、元気に身体を動かす教室まで、さまざまな運動プログラムに参加できます(一部有料)。また個人では、トレーニング室やプールも所定の手続きにより、通常より安い料金で利用できます。トレーニング室には専門スタッフが常駐しています。

文化センター等

高齢者の方が誰でも参加できる催しがたくさんあります。コンサートや演劇、落語などの公演で心豊かに過ごしたり、絵画や書道、茶道などの文化教室で趣味を広げたり、サークル活動を通じて交流の場が広がります。