

# ほうかつ 包括やちよ

安城市地域包括支援センター八千代（安城市の委託を受けて活動しています）

電話 0566-97-8069 FAX 0566-97-8408

時間 月～金曜日 午前8:30～午後5:00

第2・4・5土曜日 午前8:30～午後1:00

住所 安城市住吉町2丁目2番7号（八千代病院内1階）

## 「フレイル」ってご存じですか！

フレイルは、「加齢に伴って心と体の働きが弱くなってきた状態」を言います。



### フレイル予防に必要な3つの要素

#### ① 運動

毎日歩く。体操をおこなう。出来るだけ階段を使う。

#### ② 栄養

魚、肉、大豆製品などのたんぱく質をバランスよく摂る。  
歯と口の健康を維持するために、定期的に歯科検診を受ける。

#### ③ 社会参加

買い物、通院、散歩に出掛ける。  
出来る事は自分でおこなう。  
地域の交流の場に参加する。



# 今日から始める！介護予防

in アンティ

あなたは今、**健康**ですか？

可もなく、不可もなく、特に問題はないよ。

そんな、『可もなく、不可もない』ころから

毎日の暮らしの中に少しでも**介護予防**を取り入れませんか？



日時：**2**月**24**日(土)午前**10**時～正午

内容：**からだ測定会**

\* 骨や血管など、あなたのお身体をチェック \*

**健康体操体験**

時間 ①10:30～ ②11:30～

\* 八千代病院のリハビリスタッフによる体操指導！ \*

場所：**1階 花笑みやさん隣**

ぜひお越しください♪

協力：安城市地域包括支援センター八千代・八千代病院  
安城市社会福祉協議会 作野福祉センター、(株)明治

問い合わせ：安城市役所高齢福祉課 電話：71-2264