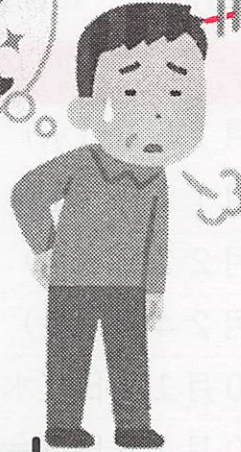




外出できないから
テレビの前でゴロゴロ
何にもやる気がしない...

運動しないから
食欲がない...
食事を控えている...



あれあれ！？
最近足腰が弱って
きたかも！？



コロナ禍の フレイル予防 3つの秘訣

フレイルとは、加齢による心身の活力（筋力や認知機能など）や、社会的な側面（人との交流など）の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態に陥りやすくなった状態をいいます。

その1

よく噛んで
よく食べる



かむ力・筋力を維持するために、いろいろなものを食べましょう。タンパク質は毎食食べましょう。

その2

こまめに運動する



1日10分でも体を動かす時間を作りましょう。家でもできるストレッチや人込みを避けたお散歩はおすすめです。

その3

離れていても
たくさんしゃべる



友人や家族に会えない時だからこそ、電話などでたくさんおしゃべりを楽しみましょう。この機会にビデオ通話にチャレンジするのも良いでしょう。生活のハリにもなります。

フレイルが気になる方は裏面を見てね

フレイル予防のために あなたの体力を測定してみませんか？

「はっらつシニアクラブ」では、体力や体組成等を測定し、個別に身体状況へのアドバイスと地域活動団体の紹介を行います。参加者の募集は区報で行います。お近くの会場で開催する際は、ぜひご参加ください。

| 募集区報 | 開催日 | 会場 |
|--------|-----------|---------------|
| 9月1日号 | 9月15日(水) | 東大泉地区区民館 |
| | 9月17日(金) | サンライフ練馬 |
| | 9月22日(水) | 早宮地区区民館 |
| | 9月24日(金) | 上石神井南地域集会所 |
| 10月1日号 | 10月13日(水) | 勤労福祉会館 |
| | 10月15日(金) | 下石神井地区区民館 |
| | 10月29日(金) | 田柄地区区民館 |
| 11月1日号 | 11月17日(水) | 関区民センター |
| | 11月19日(金) | 土支田中央地域集会所 |
| | 11月24日(水) | 西大泉地区区民館 |
| | 11月26日(金) | 桜台地域集会所 |
| 12月1日号 | 12月15日(水) | 平和台体育館 |
| | 12月17日(金) | 石神井公園区民交流センター |
| | 12月22日(水) | 大泉学園地区区民館 |
| 1月11日号 | 1月19日(水) | 光が丘区民センター |
| | 1月21日(金) | 南大泉青少年館 |
| | 1月26日(水) | 生涯学習センター分館 |
| 2月1日号 | 2月15日(火) | 早宮地区区民館 |
| | 2月17日(木) | 中村南スポーツ交流センター |
| | 2月25日(金) | 上石神井南地域集会所 |
| 3月1日号 | 3月16日(水) | サンライフ練馬 |
| | 3月18日(金) | 東大泉地区区民館 |

【測定項目】

血圧測定・体力測定・体組成測定・血管年齢測定・骨の健康度測定(骨硬度)

※ペースメーカー使用の方は一部の測定ができません。

※生活機能の低下の有無を確認する「健康長寿チェックシート」等も実施します。

問合せ：練馬区高齢社会対策課介護予防係 ☎ 5984-2094