

東部地区

# 保健連絡員だより 106号

令和5年3月15日

発行 東部地区保健連絡員

「体を動かすことの大切さを伝えたい!!!」を  
合言葉に活動をしています!

## フレイルを予防しよう!

フレイルとは加齢にともなって、気力や体力が徐々に落ち、要介護になる前の「虚弱」な状態をいいます。ですが、フレイルになっても**早期に気づいて予防することで健康な状態に戻ることができる**のです!

### 今からできる3つのポイント💡

#### 運動

日々の生活の中で、今より少し多く体を動かしましょう

- 散歩の距離をちょっと伸ばす
- いつもより少し速く歩く
- 階段を使う

#### 栄養

いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう

- 朝・昼・晩、3食をしっかり食べる
- よく噛んでゆっくり食べる
- 肉、魚などのタンパク質を多く食べる

#### 社会参加

自分に合った活動を見つけ参加しましょう

- 地域の趣味サークルなどに参加する
- 気の合う友達とおしゃべりやお茶を楽しむ
- 週に一回は買い物などに外出する

裏面も  
ご覧ください!

## 人生100年時代

元気にいきいきと暮らしていくために  
家族みんなで生活習慣を見直してフレイルを予防しましょう!



～たくさんの方に参加いただきました～

# 健康展

令和4年12月4日(日)  
@東部市民センター

体組成測定

骨密度測定

敏捷性テスト

保健連絡員コーナー

握力測定

健康相談

保健連絡員コーナーではフレイルチェックや簡単な体操を参加者の皆さんと楽しみました



★参加された方の声★  
初めて来て自分の体のことが  
少しわかってよかったです。



★参加された方の声★  
ズンドコ体操やタオル体操を  
皆さんとできてよかったです

# いきいき ウォーキング

令和4年11月12日(土)

桃花台緑道  
ロングコース 4.5km  
ショートコース 2km

最高のウォーキング日和でした！



歩いてみると  
いつもの景色が違って  
見えました！！

