



札幌市北区第3地域包括支援センター便り



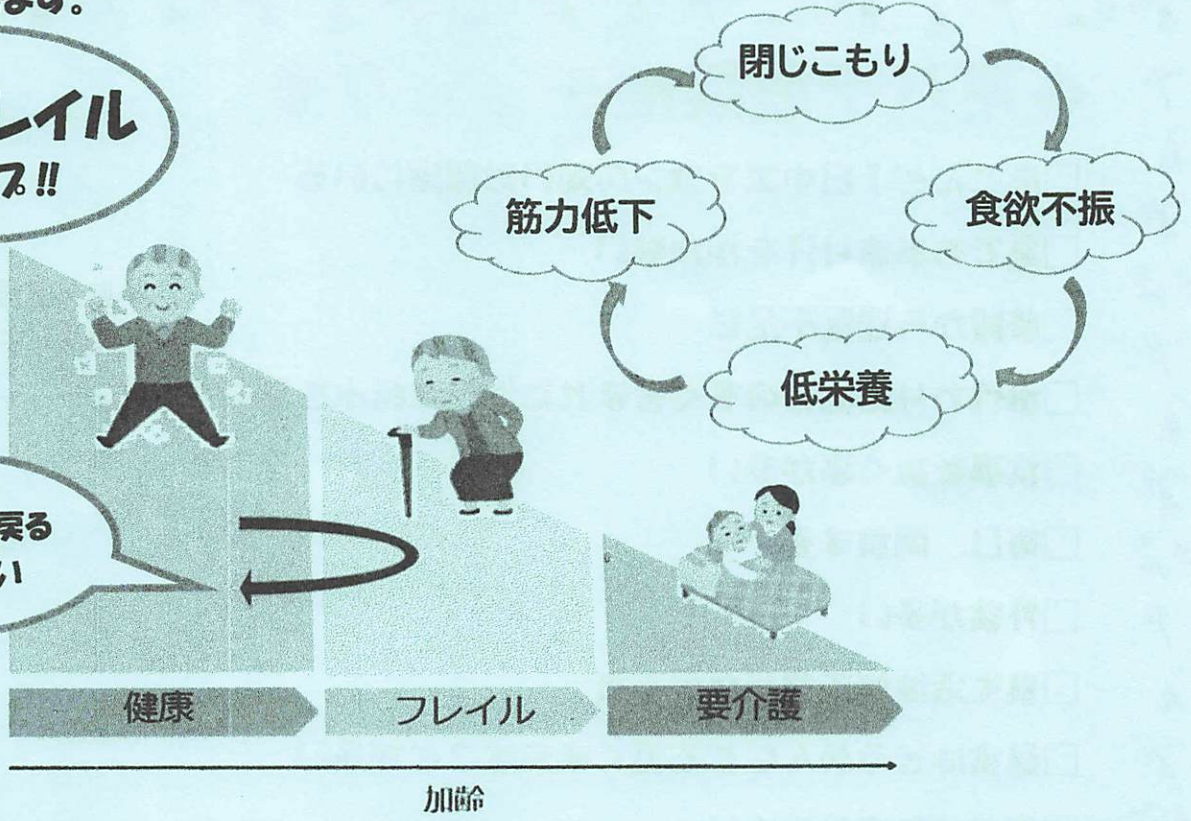
(担当地区：新川・新琴似西・屯田)

フレイル予防に取り組もう

いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人たちとの繋がり、社会参加しながら毎日を送る～そんな高齢期を過ごすには「フレイル(虚弱)」の予防・対策がカギとなります。

**コロナフレイル
をストップ!!**

元気な状態へ戻る
可能性が高い

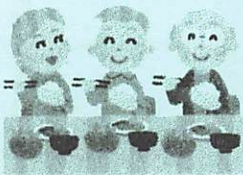


フレイルとは、健康状態と要介護状態の中間の段階を指します。予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態へ戻すことができます。

予防で掲げている柱は3つです。

1つめは「食事」、2つめに「運動」、3つめに「人とのつながり」です。

食事



運動



人とのつながり



バランス良く・十分な水分摂取

歩いたり・筋トレしましょう!

友人・知人・家族との交流

介護予防に関するご案内も行っております。

◇高齢者の相談窓口、地域包括支援センターへご相談ください ※相談先裏面記載



夏の元気対策

～元気に夏を楽しむポイント～

食事は量より質を
心掛けましょう！

水分をまめに
とみましょう！

しっかりと睡眠を
とみましょう！

◆夏バテ危険度チェック◆

- ほとんど1日中エアコンの効いた部屋にいる
- 夏でもあまり汗をかかない
- 普段から運動不足だ
- 水代わりに糖分の多く含まれた清涼飲料水を飲む
- 食事を抜く事が多い
- 毎日、間食する
- 外食が多い
- 食生活は加工食品が中心だ
- 昼食はそうめんなどで軽くすませることが多い
- 疲れがたまりやすい

自分を振り返って
みましょう！



いくつチェックできましたか？
意識して気をつけていきましょう



北区第3地域包括
支援センター

北区新琴似8条14丁目2-1

011-214-1422

(平日 8:45～17:15)

土日祝日、12月29日～1月3日はお休みです。

