



まずは

地域包括支援センター

に相談を！

☎ 0738-23-5851

ご近所でコツコツ！ いきいき百歳体操

おすすめ

市内20か所の会場で行われている体操です！DVDを見ながら手足におもりを付けて、だれでも気軽に行うことができます。



週1回から始める
フレイル予防習慣。

将来の備えを考えるきっかけに エンディングノート

今まで歩んできた人生を振り返り、将来について考えるためのノートです。もしものときに備えて、あなたの想いを残すことができます。

対象

御坊市民 ※おひとりにつき1冊

配布場所

御坊市役所 健康長寿課
(2階6番窓口)



自分のちからを育てる90日 おひさんくらし塾



自分の生活を振り返り、運動、栄養、口腔について学ぶことで、あなたの目指す生活を実現しませんか。

対象

65歳以上の方

- ・趣味や外出をもう一度楽しみたい方
- ・歩くことや生活動作に支障が出てきた方
- ・介護保険で要支援と認定された方

内容

- ・ケアマネジャーやリハビリ専門職から、今の自分に合った自己管理方法を学ぶ
- ・短期集中的に機能訓練を実施する

期間・回数

90日間で全24回！週2回のプログラム



よく笑う
社会参加



よく動き
身体活動



よく食べ
栄養



フレイル予防の3本柱

御坊市では、要介護認定申請のきっかけとして、「高齢による機能低下」や「転倒・骨折」といった理由が毎年上位に挙がっています。これらの背景には、フレイルが要因となっている可能性があります。

フレイル予防のためには「①栄養（よく噛みよく食べる）」「②身体活動（よく動く）」「③社会参加（よく笑う、閉じこもらない）」の3つの柱を三位一体にバランスよく取り組むことがポイントです。

社会とのつながりが大切

定期的な運動だけでなく、文化活動やボランティア活動への参加もフレイル予防に効果的だと報告されています。つながりを失うことがフレイルの入口の一つとなるため、「人とのつながり」がフレイル予防にはとても大切です。

ちょっとした積み重ねが、あなたに健康長寿をもたらす大きな力になります。まずはできることから一つずつ始めてみましょう。

ごぼう先生と一緒に御坊を 笑顔と元気があふれるまちに！ フレイル予防講演会



講師

やなせ ひろし
築瀬 寛 氏
/ごぼう先生