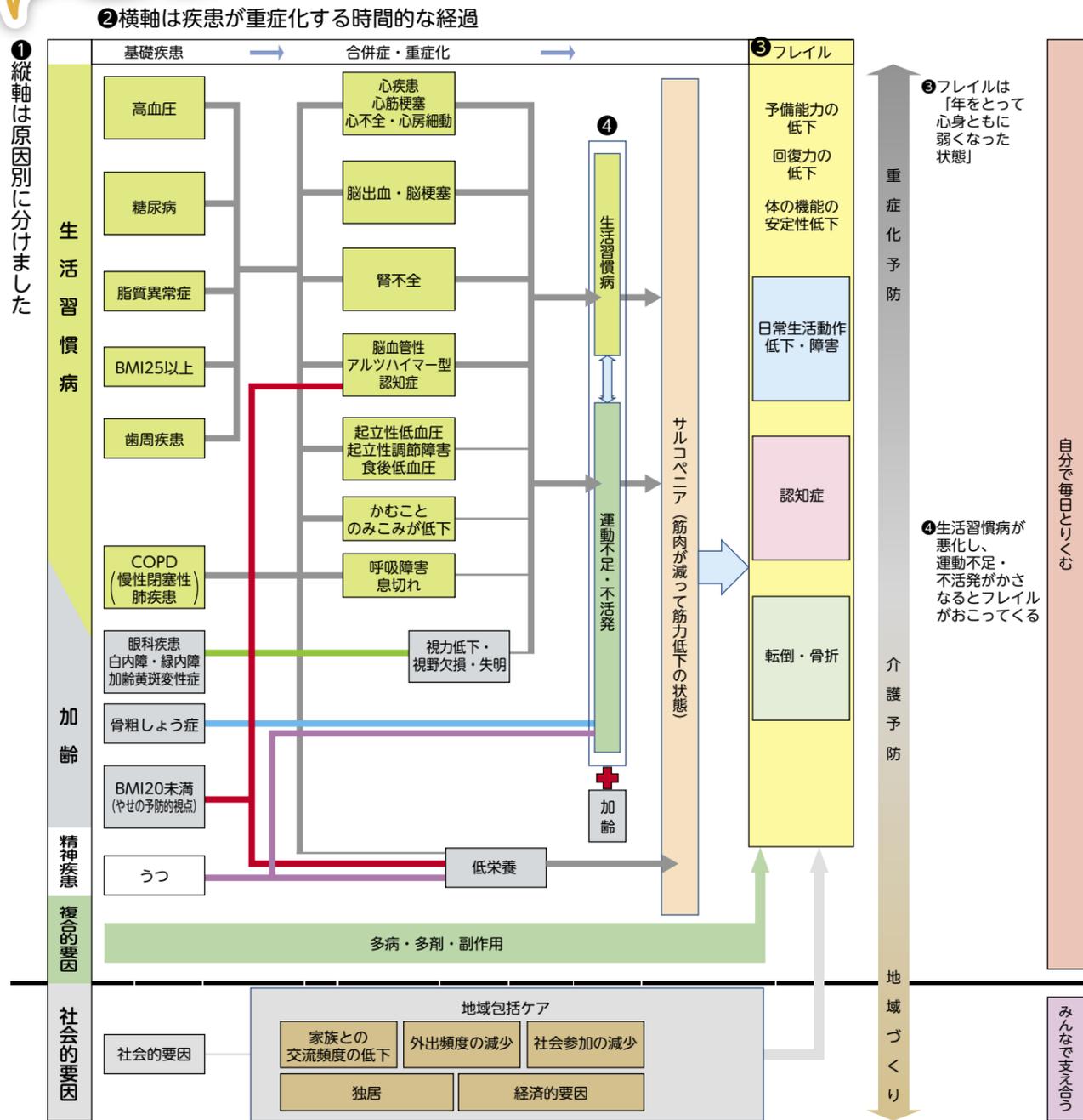


「転びたくない・認知症になりたくない」という声が多くあります。

フレイルの予防を考える
～フレイル診療ガイド2018年版より～



フレイル(虚弱) 予防を見ても、

- 毎日の食事・運動、治療の継続が大切!!
- 地域で取り組むことが、予防につながります

多久市

介護予防教室及び
地域の通いの場のご案内

介護予防でイキイキシニアライフ!

チェックしてみよう 知らぬ間にあなたのからだ衰えていませんか?

半年前に比べて固いものが
食べにくくなった
さきいか、たくわんなど



この1年間で
転んだことがある



以前に比べて歩く速度が
おそくなってきた



運動を週に1回
以上して**いない**



家の中で、よく**つまずいたり、滑ったり**する



週に1回以上
外出しない



足に、指輪っかテストをして、
「ちょうど囲める」以外になる



ちょうど囲める 囲めない 隙間ができる

介護予防ガイドより引用改変

当てはまる項目がありましたか?
今からはじめてみませんか 介護予防



地域でつくってみる

「自分の地域」で、「体操ができる会場」で通いの場をつくりませんか?介護サポーターもお手伝いします。

何かをはじめたいけど...どうしたら...

まずは、おたっしゃ本舗 多久(多久市地域包括支援センター)にお気軽にご相談ください。

多久市地域包括支援課 TEL 75-6033 (おたっしゃ本舗 多久)

利用までの流れ

申し込み

実態把握のための訪問

決定・利用調整

事業者からの連絡

利用開始