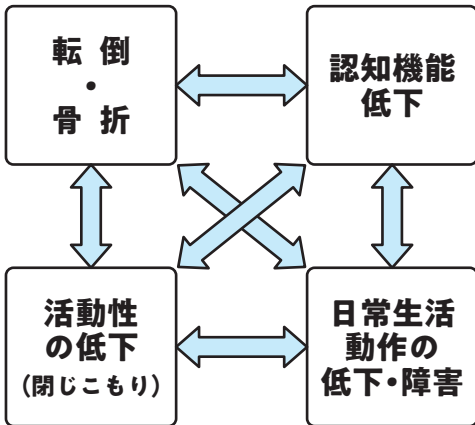
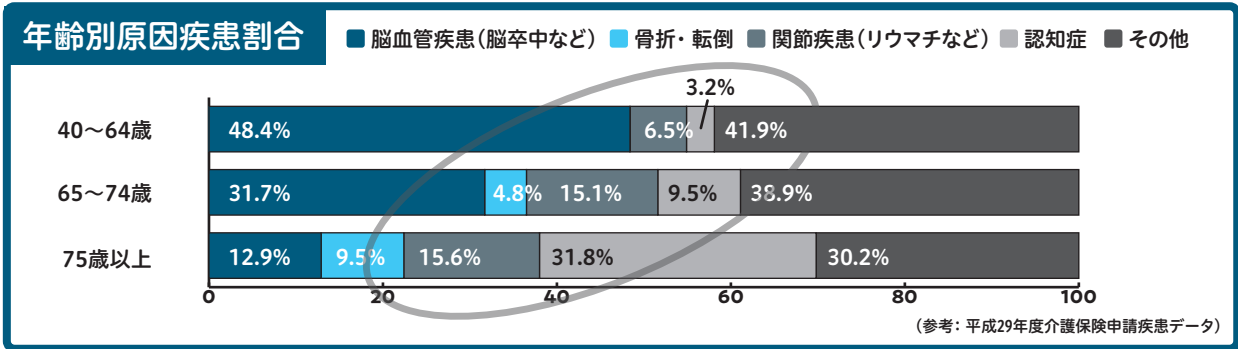


フレイルを予防しよう！

平成29年度に、介護保険を申請された人の原因疾病割合から、年齢を重ねると、骨折や転倒、関節疾患、認知症が増えてきていることがわかりました。



フレイル(虚弱)は左図のように関係しあい、加齢も加わって起こります。フレイルを予防し、重症化しないためには次のことが大切です。

【生活の中でできることを続ける】

掃除、洗濯をたたくなど

【毎日きちんと3食食べる】

生活のリズムを崩さない

【社会活動に参加する】

サロンや教室、習い事など

【きちんと通院する】

内服を医師の指示どおり行う、おくすりノートを持参する



おたっしやだより

明日の「元気」を、今「地域と一緒に」つくる

中小路 → 大野 → 別府三区 → 相の浦

いきいき百歳体操に取り組んでいる地区を毎月紹介しています。

南多久町上田町地区



次号は石州分地区の取り組みを紹介します！

グループ名：上田町いきいきサロン

開始時期：平成31年4月～

実施日：毎週水曜日と土曜日
9時～10時

会員：現在12名

代表者：真島啓子

コメント：「元気に長生き」をモットーに、楽しくおしゃべりをしながら、和気あいあいと体操をしています。これからも地域の人たちとの交流を続けていきたいです。

砂原
↓
東多久
合同
↓
納所
↓
西の谷

石州分 ← 上田町 ← 浦町 ← 西の原 ← 真納所 ← 撰分 ← 古賀三区