



### 「新しい生活スタイル」の徹底を。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本紙に掲載のイベント・行事は、今後、中止・変更になる場合があります。中止・変更については区役所ホームページをご覧ください。

区役所ホームページ (随時更新)



### 本紙掲載のイベントに参加する際は ご協力をお願いします

- 体調のすぐれない方(37.5℃以上の発熱、咳など)は参加をお控えください。
- ウォーキング等をのぞいて、マスクの着用をお願いします。



風邪のような症状がある時には かかりつけ医などお近くの医療機関に相談を。休日・夜間は新型コロナ医療相談センター (☎414-5487) へ。

### フレイルってなあに?

#### フレイルとは

「健康」と「要介護」の中間の状態(虚弱)を指します。早く気づいて、生活習慣を改善すれば、健康な状態に戻すことが可能です。

説明するぼん!



かきぼん先生

健康に、いきいきと  
過ごすために

# 「フレイル」に ふれる

最近、市民しんぶん西京区版には「フレイル予防」という言葉がよく出てきます。ここで改めて「フレイル」についてお伝えします。

### フレイル予防実践講座 認知症とお口の意外な関係

フレイルや認知症の予防に役立つ口腔ケアを学びましょう!

時 6月22日(火)  
14時~15時20分  
(受付13時45分~)

所 支所2階会議室  
講師 澤田 卓男 氏(西京歯科医師会)  
北村 寿子 氏(歯科衛生士)

定 30名(申込先着順)  
申 5月24日(月)から問へ  
問 支保健康長寿推進課

(☎332-8140)

### 新型コロナウイルス感染症の予防を行いながら

### フレイル予防で大切な3つの柱

#### ①社会的つながりを 持ち続けること

気持ちが落ち込むと、身体機能や栄養状態等も低下する可能性があります。人と会えない時は、電話や手紙、メールなどを活用するのよ◎



#### ②しっかり噛んで、 バランスよく食べること

健康には栄養が不可欠。バランスのとれた食事をよく噛んで食べて、身体に栄養を取りこみましょう。



食べるには「噛む力」を保つことが大切!

なでがめちゃん

#### ③運動をすること

人混みを避けてね!



室内での体操もいいね!

ウォーキングなどの有酸素運動と筋力トレーニング、転倒予防のバランス訓練にまんべんなく取り組みましょう。

### 日々の生活で

### 思い当たることはありませんか?

- 意図しない体重の減少
- 疲労感
- 筋力低下
- 歩行速度の低下
- 身体活動の低下

思い当たることが多いと、フレイルの危険性が高まっていると考えられます。



右の4コマに  
フレイル予防で大切にしたい  
3つの柱をまとめたよ。  
みんなで健康長寿を目指すぼん!

3つの柱は  
それぞれが密接に  
働きかけ合っているよ。  
フレイルが  
気になった方は講座に  
参加してにょん!

4面も見てのん! /



時…日時、時期 所…場所 対…対象 内…内容 定…定員 費…費用 要…必要な物 申…申し込み 問…問い合わせ 休…休日 !…注意  
区保…区役所保健福祉センター 区保別…区役所保健福祉センター別館 支保…支所保健福祉センター 特に記載のないものについては、事前申込不要、料金無料