

元気な暮らしは毎日の介護予防から!

いつまでも住み慣れた地域で自分らしく、いきいきと暮らしていくため、食事や運動、社会参加など、介護予防を意識した生活に取り組みましょう。

■ 地域介護予防推進センターをご存じですか?

京都市内12箇所に設置している地域介護予防推進センターでは、運動や栄養、お口の機能を改善するための介護予防教室や講演会などを行っています。

また、身近な地域で自主的に介護予防に取り組んでみたい方に対して、介護予防の取組の指導や助言も行っています。

皆様の健康づくり・介護予防に向けて、ぜひご利用ください。

運動教室



栄養教室



口腔教室



「介護予防プログラム」の詳細やご利用については、お住まいの地域の「京都市地域介護予防推進センター」まで!

京都市地域介護予防推進センター名	電話番号
北 区	494-0323
上 京 区	417-4707
左 京 区	706-6499
中 京 区	801-0389
東 山 区	551-2448
山 科 区	583-6205

京都市地域介護予防推進センター名	電話番号
下 京 区	361-1060
南 区	693-6135
右 京 区	864-1084
西 京 区	392-7874
伏 見	612-8156
深草・醍醐	641-2543

※ 利用対象者は、京都市内在住の65歳以上の方です（運動制限を受けている場合や、プログラム等の参加に個別の介助が必要な場合など、事業内容等により利用できない場合があります）。

※ 利用料は無料ですが、一部教材費等実費相当分の負担がある場合があります。

※ 新型コロナウイルス感染症対策のため、介護予防教室等を休止している場合があります。



京都市
CITY OF KYOTO



京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

まめ知識

介護予防は早めの対策を!

◆「フレイル」に気を付けて!

フレイルとは、年齢を重ねることにより、からだやこころが弱った状態で、健康と要介護の中間の状態のことです。フレイルは適切な対策に取り組めば、健康な状態を取り戻すことが十分に可能です。早めに気づき、生活習慣を改善していくことが重要です。

◆ ポイントは、「運動」「栄養・口腔」「社会参加」

フレイル対策としては、適度な運動、バランスの取れた食事やお口のお手入れ、社会参加が効果的と言われています。こうしたフレイル対策は、介護予防の取組としても重要であり、要介護状態の軽減や悪化の防止にもつながるものです。

フレイルを予防・改善するために!



お家でも体操やストレッチを!

しっかり食べて、食後は歯みがきを!



会えない時は電話でおしゃべりを!

◆ オーラルフレイル(お口の機能の虚弱)にも注意

オーラルフレイルは、歯を失ったり、お口の周りの筋力が低下したりすることで、「食べる」「話す」などのお口の機能が弱った状態です。オーラルフレイルは、フレイルのはじまりとも考えられ、早期の発見と対策がとても重要です。「お茶や汁物でむせる」「食べこぼしがある」などの症状は、オーラルフレイルかも知れません。「お口の体操」で舌やほっぺたを積極的に動かす、「歯科健診」を受診して歯周病等の予防に努めるなど、歯と口の健康づくりに取り組みましょう。



★ 新型コロナウイルス感染症を予防し、熱中症にも注意しましょう! ★

熱中症は、高温多湿な環境に体が適応できず、引き起こされる体の不調のことです。

高齢になるにつれ、体温調節機能が低下し、暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、熱中症のリスクが高まります。外出自粛により運動不足になると、暑さに体が慣れていない場合があります、更に注意が必要です。暑さに負けない体づくりのための適度な運動に取り組みましょう。また、のどが渇く前のこまめな水分補給や十分な睡眠・休養などで熱中症を予防しましょう。

※詳細は、ホームページで紹介しています。 [京都市 熱中症 検索](#)

