Monthly Topics

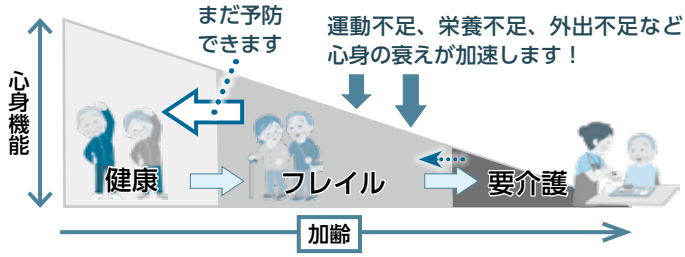
元気なうちからフレイル予防

問健康まちづくり科学センター　TEL994－0665　FAX922－4965

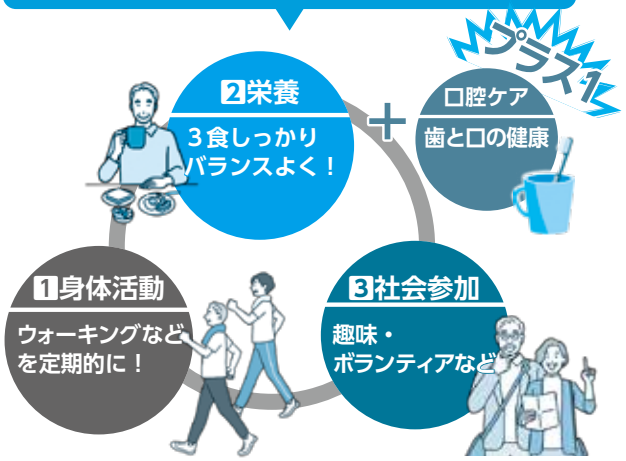
フレイルの日である２月１日にちなみ、本市でも２月を八尾市フレイル予防月間として取組みを強化しています。この機会にフレイルを知り、予防を始めてみませんか。

フレイルとは

自立した生活を送るためのこころやからだの機能が低下して**介護の必要性が高くなっている状態のこと**です。高齢になってから急に問題になるわけでなく、**若いころからの生活習慣の積み重ね**がフレイルのリスクにつながります。



フレイル予防の「3本柱＋1」!!



フレイルは誰もが避けられない過程ですが、**運動や栄養、口腔ケア、社会や人とのつながり**などで、フレイルが進むスピードを遅らせ、**介護が必要となる時期を先延ばしすることは、十分に可能**です。

▼元気なうちからフレイル予防を始めましょう▼

健康測定会

時２月14日㈮10時～13時　所社会福祉会館　内握力、InBody測定　対市内在住の18歳以上　他当日直接会場まで。InBodyは裸足で測定するため、裸足になりやすい靴下などをご着用ください

フレイル予防講演会

時２月15日㈯14時～　所市立病院北館５階会議室　内「腰・膝の痛みを和らげる！医師・理学療法士が教える予防策」の講座や握力測定、個別相談など　定80人(申込順)　申２月３日～。電話・予約サイト。**市立病院市民公開講座係**　TEL922－0881

予約サイト▲

そのほかの催し

- **高齢者あんしんセンターの介護予防教室**
  ▶詳細はP18
- **社会福祉会館や生涯学習センターでの体力測定会**
  ▶詳細はP19

公園てくてく健康づくり教室

コース名	日程	集合場所
龍華中学校区コース	３月６日㈭午前	太子堂公園
曙川南中学校区コース	３月６日㈭午後	曙川公園
成法中学校区コース	３月11日㈫午前	本町第２公園
桂中学校区コース	３月11日㈫午後	幸第２公園
南高安中学校区コース	３月13日㈭午前	教興寺第２公園

午前：10時～12時、午後：14時～16時　※雨天中止

内市内の公園間のウォーキングと健康遊具の使い方を学びながら公園てくてく健康づくりを体験　定20人(申込順)

申２月３日～。電子申請・電話。**健康まちづくり科学センター**　TEL994－0665

リンククロスアルク Linkx aruku アプリを使ったウォークラリー

２月17日～３月31日

アプリ上で「公園てくてく健康づくり」のコースを見ながら歩数も計測できる！ウォークラリーを楽しみながら健康づくりを始めましょう！

詳細はこちら▲

【アプリ操作説明会】

時２月17日㈪13時30分～　所保健所　内アプリのダウンロードや使用方法など

申２月３日～。電子申請・電話。**健康まちづくり科学センター**　TEL994－0665