



◆本年も宜しくお願い申し上げます◆◆◆



# 健康長寿の秘訣は フレイル対策から!

元気に生活していくためのさまざまな機能が年齢とともに低下していくと、フレイルという段階を経て、要介護状態に至ります。早めにフレイルの兆候に気付いて対策をとり、健康長寿をめざしましょう。

## 普段から心がけたい! 3つの「元気の素」

### 栄養

いろいろ食べて栄養をしっかりとることが大切。地域の配食サービスなども活用しましょう。



### 体力

家の外でも中でもよく動き、定期的に運動を。市区町村の運動教室などに参加するのも効果的。



### 社会参加

1日1回以上は外出し、人との会話を楽しみましょう。趣味活動・ボランティア活動など自分に合ったものに参加を。



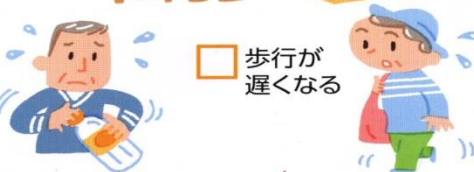
## フレイル **注意報**

こんな兆候を見逃さない

- 体が縮んでくる (体重減少)
- 疲れやすくなる
- 活動が少なくなる



- 握力が弱くなる
- 歩行が遅くなる



監修: 新潟県二(女子栄養大学 栄養学部 地域保健・老年学研究室 教授 / 前東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 / 健康長寿新ガイドライン策定委員会 委員長) 資料: 「健康長寿新ガイドライン フレイル 3本の矢でフレイルを防ごう!」(発行: 株式会社 社会保険出版社) をもとに作成

**1月の講習会...日程変更あり**    **メタックスはだの体育館前 9時30分集合**  
**12日(木)・17日(火)・※24日(火)出雲大社相模分詞初詣【申し込みお願いします!!】**  
**保健福祉センター9時30分集合**

※1月24日(火)保健福祉センターまでの交通案内

- ◆秦野駅 9:10 発 → 保健福祉センター前下車 9:15    【秦 55 北口 5 番のりば 渋沢駅北口行き】
- ◆渋沢駅北口 9:15 発 → 保健福祉センター前下車 9:23    【秦 55 1 番のりば 秦野駅行き】
- ◆車で来られる方 → 保健福祉センター駐車場利用できます

**2月の講習会**    **メタックスはだの体育館前 9時30分集合**    **9日(木)・14日(火)・28日(火)**



12月8日柿(渋柿?)の木前で

モルック

講習会后 楽しみませんか... ?!



(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463 (79) -0558