

美原区事務所

社会福祉法人
堺市社会福祉協議会
〒587-8585 堺市美原区黒山167番地1
堺市美原区役所1階
E-mail mihara@sakai-syakyo.net

美原区

美原区だより

● 地域活動推進係 TEL:072-369-2040 FAX:072-369-2060
● 美原基幹型包括支援センター TEL:072-361-1950 FAX:072-361-1960

美原区事務所 ブログ

社会参加で フレイル予防!

フレイルは、早めの気づきと対策により健康な状態に戻ることができます。対策には「運動」「栄養」「社会参加」が重要で、中でも「社会参加」は心身の健康維持に効果があります。

地域のサロンや体操教室、趣味活動などに参加して、フレイル予防に取り組んでみませんか?

「美原区版 介護予防ケアパス」(冊子) を配布しています

この冊子は、介護予防に役立つ体操教室や通いの場、交流の場、相談窓口等を掲載しています。自身の状態や関心に合わせて活用し、地域活動のきっかけやフレイル予防にお役立てください。



フレイル予防で いきいきとした毎日を!

フレイルとは?

フレイルとは、加齢により心身の活力が低下した「健康」と「要介護」の中間の状態のことです。早めに気づき、予防に取り組むことで、健康な状態に戻ることができます。

フレイルの進行イメージ



フレイル予防の3つの柱

身体活動(運動)

体を動かす習慣をつけましょう!



栄養(食・口腔機能)

バランスのよい食事とお口のケアを!



社会参加(人とのつながり)

人との交流や社会参加を大切に!



今日から
できることを
少しずつ!

「あ・し・た」を意識して、フレイルを予防しましょう!

あ あるく



し やべる



た べる



いつまでも元気に、
自分らしく暮らせるように、
今日からできることを
はじめましょう!



高齢者の相談窓口	連絡先	所在地	高齢者の相談窓口	連絡先	所在地
美原基幹型包括支援センター★	361-1950	黒山167-1(美原区役所1階)	在宅介護支援センター(ホッツスプリング美原)	363-1850	平尾1938-1(平尾荘居宅介護支援事業所内)
美原第1地域包括支援センター★	369-3070	平尾595-1	美原区役所 地域福祉課	341-0033	黒山167-1(美原区役所2階)

※「美原区版介護予防ケアパス」は、★印の窓口でお渡ししています。

貸出無料

レクリエーショングッズを使ってみませんか?

気軽にあつまり 楽しくつながる!

こどもからお年寄りまで、身近に楽しく集まる場のおともに、レクリエーショングッズを無料で貸出しています。これから集まろうという方はきっかけの一つに! 普段集まっている方は、いつもの活動に変化を付けてみませんか? 気軽に活用、お問合せくださいね。

対象 美原区内で、住民同士の気軽な集まり・居場所づくりなどを行う個人・団体(非営利の活動に限ります)

貸出期間 おおむね1週間程度

座りながらできる
テーブルゲームも
追加しました

