

今日から取り組める

フレイル

予防講座

参加
無料

A

元気を保つ！ 『糖』との つきあい方

高齢期の血糖管理不良は免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。高齢期ならではの対策を管理栄養士がお伝えします。

B

飲み込み力アップ！ 肺炎予防

高齢者の肺炎は、そのほとんどが誤嚥性肺炎です。食生活との関連や予防について管理栄養士がお伝えします。

C

噛む力アップ！ 口腔フレイル予防

お口の衰えは全身の健康にも影響します。お口のケアや自宅で簡単にできる口腔体操を歯科衛生士がお伝えします。

※上記3つのうち、ご希望の講話内容をひとつお選びください

対象	福津市民の高齢者を中心とした団体や個人的なグループ（3人以上）
場所	地域の公民館等（会場の準備は申込者でお願いします）
所要時間	1時間程度（要相談）
料金	無料
申込方法	利用予定日の1か月前までに申込書をご提出ください
その他	ご要望や必要に応じ、地域包括支援センター等へのご紹介もいたします



問い合わせ先

0940-34-3351

福津市いきいき健康課（ふくとぴあ内）
平日 8:30～17:00

担当は…

ながの・もりた



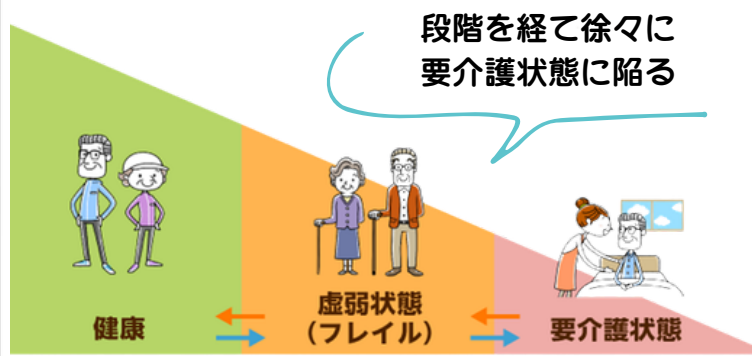
福津市の高齢者の方々へ

フレイル予防で
目指そう！

健康長寿

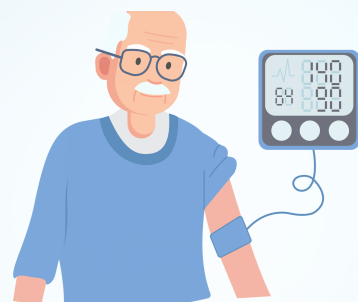
フレイルって？

(体力や精神力の低下＝虚弱状態)



フレイルになっても早期予防で、
健康に近づけることができます。

実は、**福津市**の高齢者は



高血圧症の人がとっても多い！

フレイル状態×持病の悪化＝要介護状態へ
持病の管理はフレイル予防に大切！

実は**福津市**の健康寿命は



全国、福岡県と比べて男女共に長いです。
皆さんが日々頑張っている成果です！

フレイル予防のポイント

適度な運動



バランスの
良い食事



社会との
つながり



生活習慣の改善で身体機能や認知機能を維持し、
健康的な生活を続けることが可能です。



皆さまが元気で健康な生活を送るために、
今日から取り組めるフレイル予防をお伝えします。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業

福津市いきいき健康課