

大分市民健康づくり運動指導者協議会 主催

地域で楽しく～ みんなのいきいき教室  
**フレイル予防出張教室**

日程 8月25日(金)10時～

場所 高田公民館

- 1 会長挨拶 大分市民健康づくり運動指導者協議会 会長 廣島 忠士
- 2 自治会長挨拶 自治会長 仲摩 延治
- 3 フレイル講話 大分市長寿福祉課 保健師 岡崎 咲季  
休憩（熱中症予防の為に水分補給お願いします）
- 4 体操指導 大分市民健康づくり運動指導者協議会 講師 小畑 麻理

認知症予防体操 ハピネット体操 筋カトレーニング  
口腔ケア体操 リズム体操 ラジオ体操等

頑張りすぎない 無理しない ここちよい加減で

東陽包括地域 教室紹介

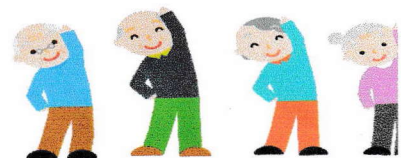
- |          |                |             |             |        |
|----------|----------------|-------------|-------------|--------|
| No 3 0   | 堂園健康教室         | 堂園公民館       | 第1.3木曜日     | 13：30～ |
| No 3 5   | 高田健康体操教室       | 高田公民館       | 第1.3月曜日     | 10：00～ |
| No 6 7   | らくらく体操皆春教室     | 皆春公民館       | 第1.3月曜日     | 10：00～ |
| No 9 8   | 種具フレイル花陽教室     | 種具公民館       | 毎週火曜日       | 9：30～  |
| No 1 0 1 | 西区いきいきクラブさくら教室 | 宮河内ハイランド公民館 | 第1.2.3.4月曜日 | 9：10～  |
| No 1 3 0 | 亀甲公民館教室        | 亀甲公民館       | 第1.3火曜日     | 10：00～ |
| No 2 0 8 | 百堂ほがらかクラブ      | 百堂公民館       | 第1.2.3.4月曜日 | 9：20～  |
| No 2 1 6 | 広内元気教室         | 広内公民館       | 第2.4火曜日     | 9：30～  |
| No 2 5 1 | 種具フレイルきんもくせい教室 | 種具公民館       | 毎週金曜日       | 9：30～  |
| No 2 5 2 | 西区いきいきクラブばら教室  | 宮河内ハイランド公民館 | 第1.2.3.4水曜日 | 10：40～ |

大分市民健康づくり運動指導者協議会

870-0022 大分市大手町3丁目6-15

いきいき健康館内

tel 097-514-3622 fax 097-514-3654

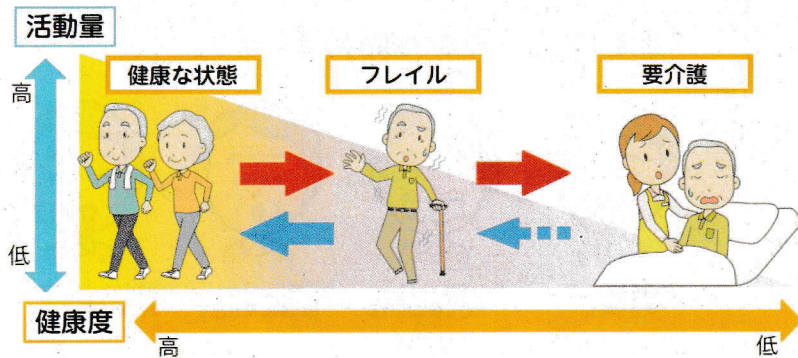




# フレイルを予防しよう

## フレイルとは？

健康と要介護の中間のことです。  
早めに気づいて対処することで、健康な状態に戻ることが分かっています！



### <フレイルの種類>

- ① 身体的フレイル
- ② 社会的フレイル
- ③ 心理的フレイル

## フレイルを予防するためには？

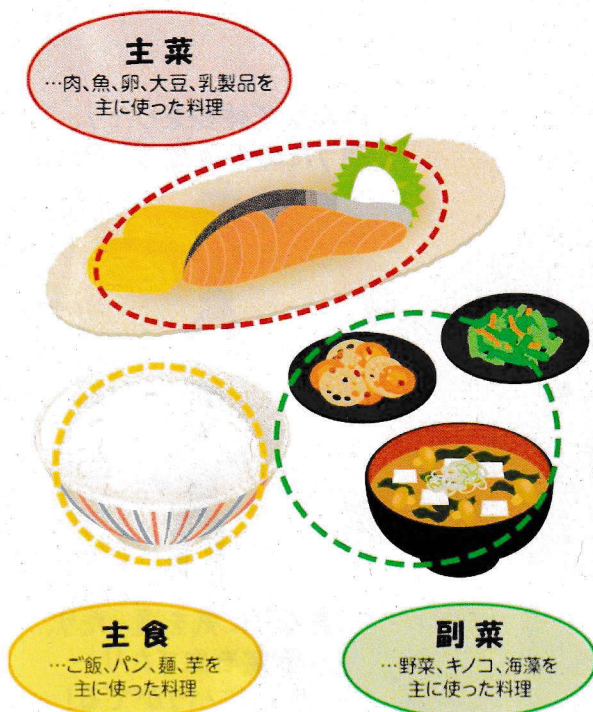
※3つのポイントにバランスよく取り組むことが大切です！

栄養(食生活・口腔) ・ 運動 ・ 社会参加

### 栄養 ～食生活編～

① 主食・主菜・副菜をそろえた献立を意識しましょう。

② 1日3食で10食材、「ま・た・く・ち・に・や・さ・し・い・わ」を摂取しましょう。



し	主食(ご飯・パン・麺)
い	いも類
ま	豆類
た	卵類
ち	乳製品
に	肉類
さ	魚類
く	果物
や	野菜・きのこ類
わ	わかめ(海藻類)

食欲が落ちると、たんぱく質が不足しがち！

- ◆ 食後にヨーグルトやチーズをプラス！
- ◆ ごはんに納豆やしらすをトッピング！
- ◆ みそ汁に鯖缶をプラス！



## 栄養 ～口腔編～

①口の中をきれいに保ちましょう。

- ◆半年に1回程度の歯科健診
- ◆歯間の掃除を意識
- ◆入れ歯も丁寧に掃除



②口腔体操で口を動かしましょう。

- ◆あいうべ体操(口の周りの筋力UP)
- 1日30回が目安です!  
まずは、10回から始めましょう。



## 運動

筋力の衰えは、フレイルの最も大きな原因の一つです。

「運動を習慣化すること」や「日常の活動量をあげること」によっていくつになっても筋力は維持向上できます。

★運動のポイントは、この後の実践で学びましょう!

## 社会参加

公民館活動・運動教室・サロン等の通いの場やお仕事など、人との関りを定期的に持ち続けることでフレイル予防につながります。

友人との交流ができて  
楽しみが増える!



みんなで体操をしたり、  
通うための運動量UP!



通いの場に参加



活動的になって食欲UP!



身なりに気を遣ったり、  
予定を立てたり…  
生活にハリがでる!



# 健康づくりは幸せづくり

## 市民健康づくり運動指導者養成講座

笑顔いっぱい  
の街づくり

### 大分市民健康づくり教室

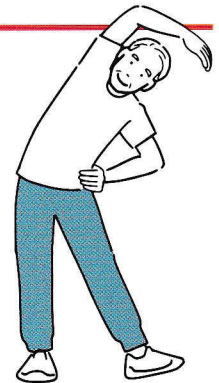
現在、大分市内に200教室あります！  
歩いて行ける身近な公民館等で  
一緒に運動しましょう

こんな方にオススメ！（養成講座 年2回開催！）

楽しく体を  
動かしたい方

ボランティア  
をしたい方

教室を  
作りたい方



大分市民健康づくり運動指導者協議会

TEL097-514-3622

（協力：大分市長寿福祉課）詳細はこちらから➡

