

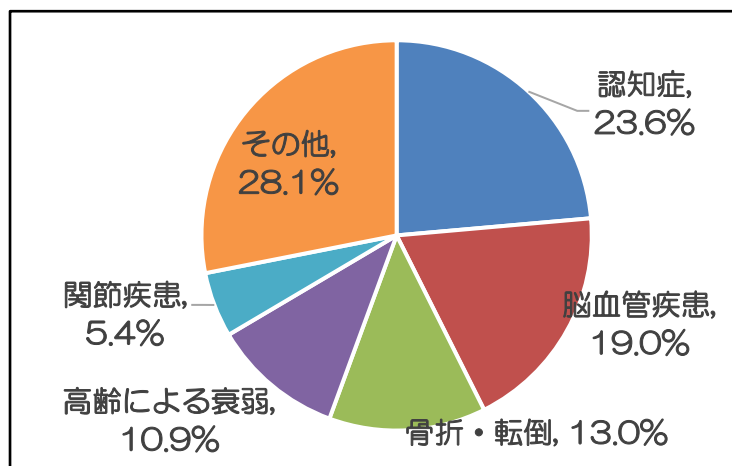
『週一サロン』に登録しませんか！

～人生100年時代 「いきいき元気100歳」をめざしましょう～

☆いきいきと自分らしく健康に過ごすためには、心身の健康づくりが大切です。

身近な地域で定期的に集まり、皆と一緒に運動や交流を行うサロン活動が効果的です。継続することで、フレイル(心身の機能低下)や認知症の予防につながります。

《65歳以上の方が要介護になった要因》



出典：国民生活基礎調査（R4）

「いきいき元気100歳」をめざすためには・・・

「運動と交流」
が大切です！



☆週一サロン活動をお勧めします

◇週一サロンとは？

月1回以上集まり、運動(DVD等含む)や交流を中心とした活動を行うサロン(概ね10人以上)。

※週一サロン登録数 36か所 (R8.4月末現在)



「無理なく、楽しく、運動や交流を中心とした活動」を行えるために

- ◆ 「運動のDVD」の貸出 *DVDを見ながら体操
- ◆ 「お口の体操ポスター」のプレゼント
- ◆ 専門職による健康講話、軽体操、脳トレなど
- ◆ フレイルチェック・運動指導
- ◆ 自動血圧計の貸出 (健康チェック)

※いつでもサロンの運営等のご相談に応じます。気軽にご相談ください。

ワンポイント *65歳以上の効果的な運動の目安

「ちょっと疲れるぐらい」、「週2回程度」の運動 ⇒ 筋力の維持・向上