

# 本宮第二地域包括支援センターからのお知らせ

## 仁井田地区の皆様へ

### 65歳以上の方を対象に「フレイル予防講座」開催！

「フレイル」をご存じですか？加齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことを言います。そのまま放置すると、介護になる可能性が高い状態ですが、早めに気づいて、適切な取り組みをすることで予防できます。元気な生活の為に、フレイル予防を今から始めませんか？

#### 1回目 10月2日(水) 体力測定・フレイル予防についての講話

- ・年齢や簡単な身体機能の測定結果をもとに、現在あなたに必要な運動メニューを作成します
  - ・フレイル予防について、看護師からお話します
- 【準備物 動きやすい服装と飲み物】

#### 2回目 10月16日(水)「脳の健康度チェック」と体力測定結果返却

- ・体力測定結果の返却
  - ・年齢と共に低下してくる記憶、注意、言語、視空間認知、思考の5つの認知機能と、手先の運動機能を測る検査です。ご自身の現在の得意・苦手を知り、今後の日常生活の中でどの機能をきたえたら良いのかがわかります
- 【準備物 眼鏡・補聴器が必要な方はお持ちください／飲み物】

#### 3回目 10月30日(水)「脳の健康度チェック」の結果返却と脳トレ健康体操

- ・検査結果の返却
  - ・理学療法士による脳トレ健康体操
- 講師：よつば訪問看護リハビリステーション（本宮字中條）
- 【準備物 動きやすい服装／タオル／飲み物】

**募集人数 15名**

**開催場所 仁井田地区公民館(仁井田字寺下 15)**

**開催時間はそれぞれ同じく午前10時～12時になります**

**申し込み先 本宮第二地域包括支援センター 34-3344**

