

フレイルとは要介護の一手前！？

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態を言います。



次の4つを意識して、フレイルを予防しましょう！

1日10分でも体を動かす時間を作りましょう。家でも出来るストレッチや体操、散歩などもおすすめです。

運動

食と口の健康

4つあわせて自分らしく健康に！

毎日の食事には筋肉のもととなる魚・肉・大豆製品や、骨を強くする牛乳・乳製品などバランス良く摂りましょう。よく噛むことも大切です。歯磨きや、入れ歯・舌のケアも忘れずに😊

社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。趣味や地域の活動、友人とおしゃべりなど、自分に合った活動を見つけてみましょう。

人とのつながり

健康診断

健診結果から自身の生活習慣の問題点を自覚し、改善に取り組むきっかけとしましょう。症状のない病気を早期発見するには、無症状のうちから定期的な健康診断を受けることが大切です。通院しても健診は受けましょう！

問 高齢者支援課 ☎ 73-1979

12月 生きいき教室 日程表

平良地区	日にち	時間	場所	連絡先
老福(A)	4(月)、11(月)、18(月)、25(月)	10時	平良老人福祉センター	社協 平良支所 ☎ 72-3193
老福(B)	5(火)、12(火)、19(火)、26(火)		平良老人福祉センター	
西原・下崎	6(水)、13(水)、20(水)、27(水)		下崎公民館	
荷川取	7(木)、14(木)、21(木)、28(木)		荷川取公民館	
狩俣	1(金)、8(金)、15(金)、22(金)		狩俣集落センター	

城辺地区	日にち	時間	場所	連絡先
砂川	4(月)、11(月)、18(月)、25(月)	10時	社会福祉センター	社協 城辺支所 ☎ 77-7594
西城	5(火)、12(火)、19(火)、26(火)			
城辺	7(木)、14(木)、21(木)、28(木)			
福嶺	1(金)、8(金)、15(金)、22(金)			

上野地区	日にち	時間	場所	連絡先
大嶺・野原・新里 高田・名加山	4(月)、11(月)、18(月)、25(月)	10時	上野老人福祉センター	社協 上野支所 ☎ 76-2540
宮国・豊原 上野・名加山	7(木)、14(木)、21(木)、28(木)			

下地地区	日にち	時間	場所	連絡先
川満・棚根・入江 嘉手苅・高千穂	5(火)、12(火)、19(火)、26(火)	10時	下地公民館	社協 下地支所 ☎ 76-2540
上地・洲鎌・来間	6(水)、13(水)、20(水)、27(水)			
与那覇	1(金)、8(金)、15(金)、22(金)			

伊良部地区	日にち	時間	場所	連絡先
伊良部・佐良浜	5(火) 12(火)、19(火)、26(火)	10時	伊良部老人福祉センター	社協 伊良部支所 ☎ 78-5973

池間地区	日にち	時間	場所	連絡先
池間	7(木)、14(木)、21(木)、28(木)	15時	池間島離島振興総合センター	きゅーぬふから舎 ☎ 75-2870

広告

高齢者活躍人材確保育成事業 (公社)沖縄県シルバー人材センター連合

女性会員募集中 !!

健康で働く意欲のある
60歳以上の皆様へ

毎月入会説明実施中！ お問合せ下さい

(公社)宮古島市シルバー人材センター
TEL(0980)72-8495

2023年クルーズ船 入港予定(11月2日時点)

12/27 リゾートワールドワン 11:00
※予定は変動する可能性があります。
最新の入港予定はこちらから →
または
インターネット検索で
「宮古島市クルーズ船」



問 港湾課 ☎ 0980-72-4876