

# フレイル

## 予防応援DVDでセルフケア!



芦屋町では、自宅や公民館などで介護予防に取り組めるDVDを作成し、配付しています。コロナ禍の今、**外出自粛で「動かない」**ことで「**動けなくなる**」ことが心配されています。介護予防には、**セルフケア**が大切です。セルフケアの1つとして、ぜひご活用ください。



© 芦屋町

### 芦屋町フレイル予防応援DVD「元筋体操」

無料



配付対象者：原則65歳以上の芦屋町民(1世帯1枚)

配付場所：芦屋町役場 福祉課 高齢者支援係

#### DVD内容

- ①脳を活性化するトレーニング
- ②ストレッチ体操
- ③筋力トレーニング
- ④お口の体操
- ⑤チェアピクス(椅子に座ってできるリズム体操)

※1つの項目だけ見ることもできます。自分のペース、その日の体調に合わせて実施できます。

- いつまでも元気でいたい!
- 最近運動不足だな...
- 1人で何からはじめたらいいのだろう...
- なかなか継続できないわ...
- コロナで気持ちもふさぎ込みがち...



まずは、このDVDから  
はじめてみましょう

＼「1人で、家族で、友人と一緒に」たくさん活用し、いつまでも元気に!／

DVDを見ることができない人へ「体操パンフレット」のみの配付もおこなっています。

### フレイルとは

加齢により**心身の活力が低下**しはじめ、「健康」と「要介護状態」の間にあたる「**虚弱な状態**」をいいます。

フレイルは、早期に対処すれば、健康な状態へ回復することができます。

フレイル予防の3つの柱は、「**栄養+口腔ケア**」「**身体活動**」「**社会参加**」です。

3つの柱それぞれを日常生活に取り入れていくことが大切です。



〈配付・問い合わせ〉芦屋町役場 福祉課 高齢者支援係 ☎093-223-3536