

# 本宮第二地域包括支援センターからのお知らせ

## 岩根地区の皆様へ

### 65歳以上の人を対象に「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 9月12日(木) 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 9月26日(木)「脳の健康度チェック」と体力測定結果返却

- ・検査結果の返却
  - ・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図る検査です。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鍛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10日(木)「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（本宮市本宮中條）
- 【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 岩根公民館**

**開催時間はそれぞれ同じく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**

