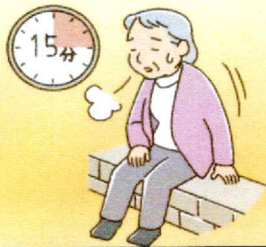


以前より、疲れやすくなった。

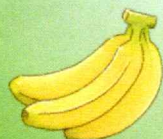


食事中、おせることが増えた。



最近、転びそうになった。

食事を簡単に済ませるようになった。

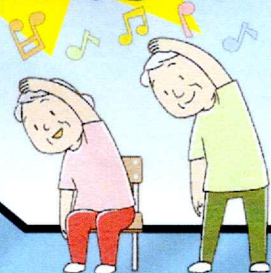


バナナだけでいいや...



人と関わる機会が減った。

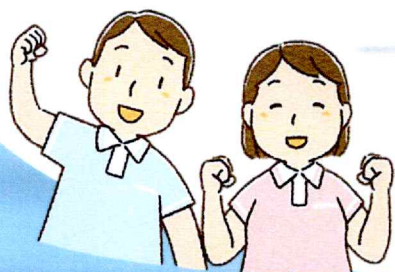
こんな人は要注意!!



～ 運動・栄養・口腔・交流 ～

# フレイル予防

## チャレンジ



取り組み期間：10/1～12/31

この期間の30日間  
(毎日続けてではなくてOK!)

### 参加方法



① 予防センターに電話または来所

② 郵送もしくは直接チャレンジシートをお渡しします。

③ 運動、栄養、口腔、交流のチャレンジを30日間取り組みます。

#### 運動

1日15分以上運動をする。  
(散歩などでもOK)



#### 栄養

食生活チェックシートを活用し、栄養バランスをチェック



#### 口腔

口腔体操や早口言葉などを取り組みます。



#### 交流

友人との電話など、人との交流を心掛ける。



※フレイル予防冊子をお渡しするので、何をやればいいのか困ることはありません!

④ 30日間取り組み後、予防センターに提出

【一緒に取り組もう!】一緒にお渡しする、南区保健福祉課作成の『フレイル予防チャレンジシート』も一緒に取り組むと、フレイル予防に役立つグッズがもらえます!

<お問合せ先> 住所: 澄川3条6丁目3-3 じょうてつドエル真駒内1階  
介護予防センター澄川 ☎: 598-1295 担当: 田中