



段々と春になり暖かくなってきました。今が一番、外出しやすく運動しやすい季節ですね。長引くコロナ禍で心身ともに衰えも進行してしまいます。感染対策しながらフレイル予防に努めましょう！

フレイルって何？



フレイルとは、「動かない事(生活不活発)」により、体や頭の動きが低下してしまうことを言います。体だけでなく、認知機能も低下し、何もしていないと段々と疲れやすく更に動く事が億劫になり、足の筋肉も減少し歩く事が困難になり、認知症を発症するリスクがあがります。

人は、いくつになっても歩いて活動しないとイケない脳と体の仕組みになっているのです！

枚方市が主催する介護予防教室に参加しよう！

お勧めは「**くらわんかうオーカーズ**」

市役所より、ノルディックポールを無料貸し出し。  
市内在住の65歳以上の2人以上のグループで、週1回以上の活動を行うこと、市のイベントに参加することが条件。友人や知人、夫婦で自分の好きな時間にノルディックで歩く事が出来るので活動しやすいです。申し込み用紙は美郷会にあります。



「**ひらかた夢かなえるエクササイズ教室**」

毎週(水・金)10:30-12:00

毎週(金)13:30-15:00

イズミヤ枚方店(旧自転車売り場)

ノルディックポールを使うエクササイズ

申し込み先:(株)リコス

☎:072-808-8032

「**ノルディック・ウオーキング講座**」

毎週(火・木)10:30-12:00

岡東中央公園集合。市内をウオーキング♡

申し込み先:全日本ノルディックウオーキング連盟

☎:06-6232-8648

「**ご近所運動教室**」

月1回 第2(水)14:00-15:00

さだ生涯学習市民センター第3集会室

4月のみ第4集会室

申し込み先:京阪第一興商 ☎:06-6996-0122

音楽を使って楽しく体操♡



## その他のいろいろ介護予防教室



**オンライン講座(担当職員がスマホなどの操作を教えに行きますので安心です)**  
・ひらかた夢かなえるエクササイズ講座  
(月AM・水AM・金AM PM)  
・ご近所運動教室(水PM)

**楽10体操**  
伊加賀体育館 参加費500円  
毎週(木)10:45-11:45  
申し込み先:枚方市スポーツ協会  
☎:072-898-0200  
募集は広報ひらかたに載ります

## 人生会議

人生会議とは、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケア、生活を送りたいか等前もって自分の考えや思いについて、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有しておくことです。

心の余裕のある時に考える時間を持つこと、あなたの考えを家族等信頼できる方々と話し合ったり、伝えたりしておくことで、あなたの希望が大切にされると同時に、あなたの信頼する人たちの負担を減らす事が出来ます。

コロナ禍により、大切な人たちに会いたくても会えない状況もあります。改めてご自身の気持ちの整理や大切な人たちとのコミュニケーションにご活用下さい。

市のホームページから印刷して頂くか美郷会にば冊子を置いておりますのでご希望の方は、お申し出ください。



## LINE公式アカウントはじめました!

健康に関する豆知識や自宅で出来るリハビリ体操など情報発信を行っていきたくと考えております。

QRコードを読み取り (@311asre) ともだち登録をよろしくお願い致します☺



高齢者サポートセンター美郷会では、社会福祉士、ケアマネジャー、看護師が配置されており、高齢の方々の様々な相談を受けております。介護保険、健康相談や予防に関する相談や教室開催。様々な課題を抱えた本人や家族、認知症の早期発見早期対応等、必要な機関と連携を取り対応していきます。

**コロナ禍も少しずつ落ち付いてきましたので、美郷会では感染対策をとりながら職員が地域に出向いて「健康講座・介護保険のご相談・認知症に関すること」等出前講座を再開しております。もちろん無料です！お気軽に美郷会までご連絡ください。**

枚方市地域包括支援センター美郷会(高齢者サポートセンター)

