

コロナフレイル^{ゼロ}の運動

しゃべる・つながる・とじこもらない

みなさんの健康づくりを 応援します！

^{ゼロ}コロナフレイルの運動とは、地域住民、医療関係者、阪南市、阪南市社会福祉協議会、地域包括支援センター、介護予防拠点、介護保険事業所等がオール阪南でフレイル対策に取り組む運動です。



体力

以前に比べると
ふくらはぎが細く
なった

気持ち

最近、楽しいと
感じるものが
ほとんどない

つながり

家族や友人との
会話が減り、
滑舌が悪くなった

こんなことないですか？
もしかしたらそれはコロナフレイルかもしれません。



コロナフレイルとは
感染を予防するために外出を自粛したり、
自宅にいる時間が増えた結果、
体力や気力が低下してしまうことです。
要介護状態になる手前のことをいいます。

お聞きしたいテーマに沿って 専門職が伺います

テーマ①
コロナ
フレイルとは

テーマ②
コロナフレイル
にならない
体カづくり

テーマ③
しっかり
しゃべられ
るように
お口の体操

テーマ④
コロナで
身近になった
終活

テーマ⑤
体力をつける
食生活

テーマ⑥
「つながり」
の大切さ

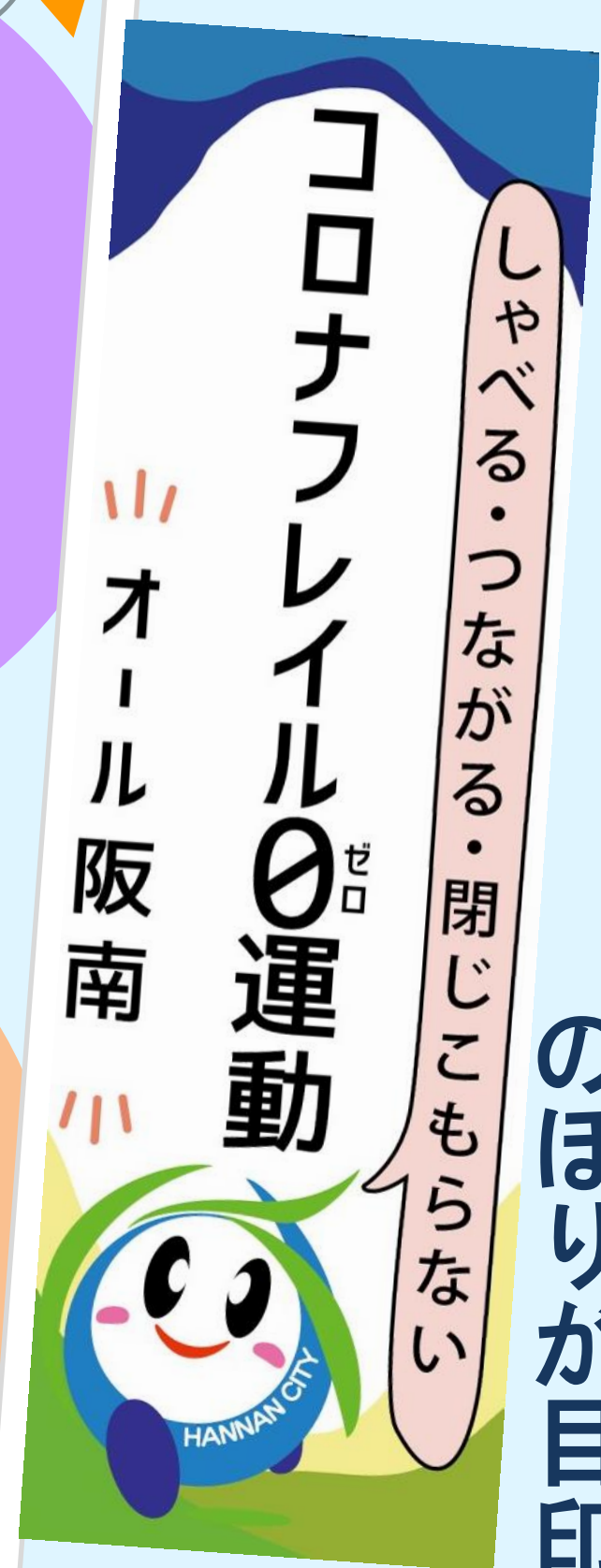
テーマ⑦
コロナ禍で
気をつける
生活習慣病

テーマ⑧
各団体が希望
するテーマ

みなさんの集まりに伺います
サロン・カフェ・老人会・福祉委員会
自治会・趣味の教室・井戸端会議など
お電話にてお気軽にご相談ください



ご参加いただいた方には
アルコール入り除菌スプレーペンを差し上げます



問い合わせ先

尾崎・東鳥取地域包括支援センター	493-2304
西鳥取・下荘地域包括支援センター	447-6428
阪南市社会福祉協議会	472-3333
阪南市役所健康福祉部介護保険課	471-5678 (内線2474)