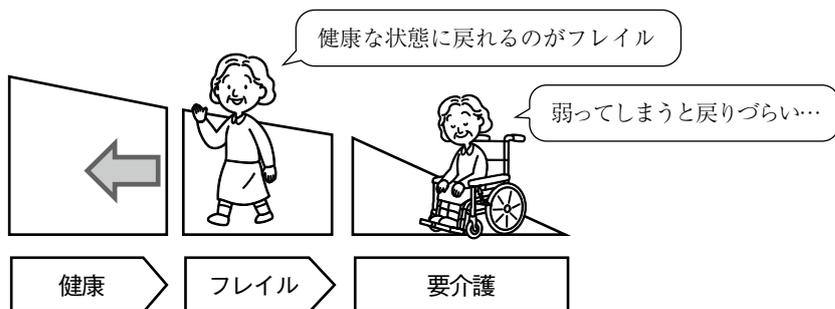


## 意欲や活動が減っていませんか?! 若くても要注意!! フレイル予防でいきいき元気に!!

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下してきて、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。動くのがおっくうになり、気持ちもだんだん内向きに…。年齢のせいだからと言ってそのままにしておくと、いずれは要介護や寝たきりになってしまいます。しかし、フレイルのうちならあなた次第で健康な状態に戻ることができます。



### フレイルはなぜ起きる? 3つの要因

- 身体的要因：筋力低下、低栄養など
- 精神・心理的要因：意欲や認知機能の低下など
- 社会的要因：閉じこもりなど

### 今日からはじめるフレイル対策

#### 1 食事 食が細ってきたら要注意!!

- ◆朝ごはんをちゃんと食べて出かける習慣をつけましょう
- ◆多様な食事（食材）を心がけましょう
- ◆誰かと一緒に楽しく食事できる日を設けましょう



#### 2 運動 歩く速度が遅くなってきたら要注意!!

- ◆日常生活に運動を取り入れましょう（早歩きでの散歩や、CM中のすきま時間での体操）
- ◆毎朝、今日のスケジュールを立ててやる気をアップ

#### 3 睡眠 昼寝して、夜眠れなくなったら要注意!!

- ◆生活リズムを付け、食後すぐに寝てしまわないように
- ◆昼寝は30分以内にしましょう



### ★生きがいがづくりで元気で若さを保ちましょう

ご近所の方や友だちと、よくおしゃべりをしていますか? 交流が減っている人は、外出も減っているはず。家にじっとしているだけでは刺激も少なく、足腰も弱り、フレイルへの落とし穴になります。役割ややりがい、仲間とのつながりがカギです。交流の場はあなたの身近なところにもあります。公民館などでの文化活動・スポーツ活動、老人クラブ活動、ボランティア活動、ダンスやカラオケなどの趣味活動などにも積極的に参加してみましょう。

各地区の公民館等で実施している「出前元気はつらつ教室」にもぜひご参加ください。

Izumizaki-Country Village Winter Plan 2019 11/1~2020 3/31

## 忘・新年会・各種ご宴会予約 承ります

宴会シーズン到来! 各種宴会 予算・ご要望に応じます。

日帰りご宴会プラン(飲み物代別)

お一人様(諸税込) **4,000円~**

宿泊ご宴会プラン(飲み物代別)

お一人様(諸税込) **8,500円~**



SPA&SPORTS PUBLIC HOTEL

泉崎カントリーヴィレッジ

泉崎さつき温泉 ☎53-4211 ☎53-4255  
e-mail:spa@izumizaki-cv.com