



中央包括つうしん



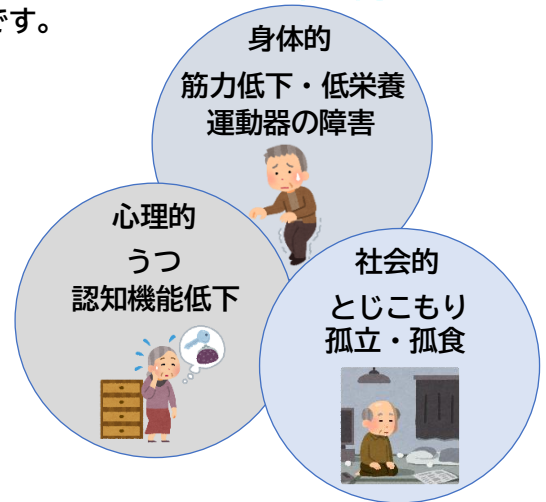
地域リハビリテーションのおさそい

最近、フレイルってよく聞くけど…。

- 「虚弱」や「老衰」を表す「Frailty (フレイルティ)」が語源です。
- 加齢によって心身が衰えた状態で、放置していると要介護状態になるリスクが高くなります。
- 適切に対応することで、予防や改善ができる状態



衰えの要因



予防・改善するには

- 身体活動、食生活、趣味やボランティアなど社会参加が3本柱とされています。生活の中にバランス良く取り入れていくことが大切です。



地域リハビリテーション活動支援事

- 地域リハビリテーションとは、地域の皆さんが、自治会館などに集まって健康づくりの運動や体操を行う活動です。
- 活動支援事業ではおおむね65才以上の地域の方（5人以上）が、集まって定期的に運動や体操を行っている団体に上田市が月1回講師を無料で派遣します。
- 地域リハビリテーションには、おおむね65歳以上の方で、身の回りのことが自分でできる方であれば、誰でも参加することができます。予約等は必要ありません。

中央地区の地域リハビリテーションの様子をご紹介します。



☆お住いの地区でも運動する場を作りたいと思っている自治会、団体の方は是非ご相談ください。

中央地域包括支援センター

Tel 0268 - 26 - 7788 Fax 0268 - 29 - 2008 Mail c-houkatsu@ueda-hp.or.jp

上田市中央1丁目3-3 月曜日～金曜日 9時～18時まで

*夜間、休日は電話にて対応しています。相談は無料です。

*来所による相談は、訪問等で不在の時もありますので事前に連絡をお願いします。