

スマイル

地域包括支援センターは、病気の療養や介護、生活全般について相談できる町の高齢者相談窓口です。

梅雨の時期が近づいてきました。時折ある晴れ間がうれしい季節ですね。寒暖差で体調を崩しやすいので、体を動かしたり、3食しっかり食べて調子を整えましょう。



「フレイル」を予防しましょう！

フレイルとは、身体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて適切な取り組みを行うことが大切です。

フレイルチェックをやってみましょう！

以下の項目で当てはまる項目をチェックしましょう。

- ここ6か月で、体重が2kg以上減った
- ペットボトルの蓋を開けるのが難しい
- 訳もなく疲れたような感じがする
- 横断歩道を渡るのに苦労する
- “軽い体操・運動”または“定期的な運動・スポーツ”をしていない



3つ以上当てはまったらフレイルの危険性があります！

➡ フレイルを予防するためには、「栄養」「身体活動」「社会参加」が重要です！

栄養：タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）を積極的に取りましょう。

身体活動：身体を動かすことで、筋力がアップします。いつもより10分多く身体を動かしましょう。

社会参加：地域のイベントや趣味やボランティアなどに参加して、外出の機会を持ちましょう。

まつしま元気塾へ参加してみませんか？

介護予防教室「まつしま元気塾」塾生を募集しています！

町内8カ所で、現在約80名の方が軽運動や脳トレなど元気に活動しています。

見学も行っていますので、ぜひ参加してみませんか？

★対象者：介護認定を受けていない65歳以上の町民の方

★活動内容：軽運動や脳トレ、創作活動など 週1～2回

★参加費：1回100円

★場所：町内の避難所や集会所など（8カ所）

★問合せ先：松島町社会福祉協議会 ☎022-353-4224



健康体操教室・健康水中運動教室の参加者募集

- 対象 要介護の認定を受けていない75歳以上の方
- 内容 体調チェック、講話と実技指導
- 参加費 送迎なし:1回300円、送迎あり:1回400円
- 申込先 保健福祉センターどんぐり(健康づくり班) Tel355-0703

お申し込みは
こちらまで
お電話ください

健康体操教室

日常生活で腰や関節に負担をかけないために、筋肉を鍛えるトレーニングや、からだのバランスを整える体操を行います。

～月曜コース～

- 実施日 6～2月の全22回(午前中)
*初回6月16日(月)
- 場所 高城避難所
(JA3階 多目的ホール)
- 定員 25名

～金曜コース～

- 実施日 6～2月の全22回(午前中)
*初回6月20日(金)
- 場所 温水プール美遊
(シルバートレーニングルーム)
- 定員 10名

金曜コースは
運動機器を
使用

健康水中運動教室

腰や関節の痛みを和らげ、からだ全体の動きをよくするための水中運動を行います。

～木曜コース～

- 実施日 6～12月の全20回(午前中)
*初回6月26日(木)
- 場所 温水プール美遊
- 定員 10名



膝や腰に
不安のある方
にお勧めです

「松島いきいき健康づくり教室」

皆様の集まりの場に、専門職を派遣します

- 対象 高齢者の集まりの場(5人以上)
- 講座内容 フレイル予防の講話と軽運動、健康相談
- *健康運動指導士、看護師を派遣
- 講話時間 平日(月～金)1時間30分程度
- 時期 年2回
(前期:7～9月、後期:10～11月)
- 場所 各団体の集まりの場
- 費用 無料
- 申込方法 下記までお電話ください
保健福祉センターどんぐり(健康づくり班)
Tel355-0703



「介護者交流会のお知らせ」

介護が必要な方を支えているご家族を対象に、隔月で介護者交流会を実施しています。日頃介護でお困りのことなどの相談や情報交換をしています。

- 日時 令和7年7月22日(火)
10時から11時30分まで
- 場所 保健福祉センターどんぐり
- 内容 介護についての情報交換や歓談を行います。
お茶を飲みながらほっと一息つく会です。
- 参加費 無料
- 問合せ先 松島町地域包括支援センター
Tel354-6525

