

## 学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

### 体操

#### —貯筋運動教室—

「筋力アップで健康寿命をのばそう」

日時 10月11月の毎週木曜日  
午前10時00分～11時00分

10月6日スタート

講師 嶋田壮志先生  
(福光スポーツクラブ)

参加費 500円

※10月13日は「フレイルチェック」を行います。詳細は裏面をご覧ください



### 学び

#### —タブレットかふえ—

・スマホやタブレット、パソコンなど  
わからないところありませんか？  
講師がマンツーマンで教えます

講師 まとめる専門家  
松本 千尋 先生(香城寺)

日時 10月13日(木)  
午後1時30分～3時30分



### 交流

#### —石楠花の会—

「フラダンス鑑賞」

日時 10月7日(金)  
午後1時30分～3時00分

対象者 石楠花の会員

新規会員募集中！

毎月第3金曜に、講話、手芸などを楽しみます



### サロン

#### —第7回そくさい会—

「レクリエーションを楽しもう」

日時 10月27日(木)  
午後1時30分～3時30分

当日参加可、お気軽に参加ください



### ◆ 脳トレコーナー 「なんでもランキング」 ◆

☆人口が多い都道府県を書きましょう。

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1位 と〇〇〇うと | 7位 ひよ〇〇けん  |
| 2位 か〇〇わけん | 8位 ほ〇〇〇どう  |
| 3位 お〇〇かふ  | 9位 ふ〇〇かけん  |
| 4位 あ〇〇けん  | 10位 し〇〇かけん |
| 5位 さ〇〇まけん | 11位 い〇〇きけん |
| 6位 ち〇けん   | 12位 ひ〇〇まけん |



- |            |
|------------|
| 13位 き〇〇とふ  |
| 14位 に〇〇たけん |
| 15位 み〇〇けん  |
| 16位 な〇〇けん  |



各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください

新型コロナウイルス感染症対策のため、検温およびマスク着用をお願いします

【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター（平日 9:00～17:00）

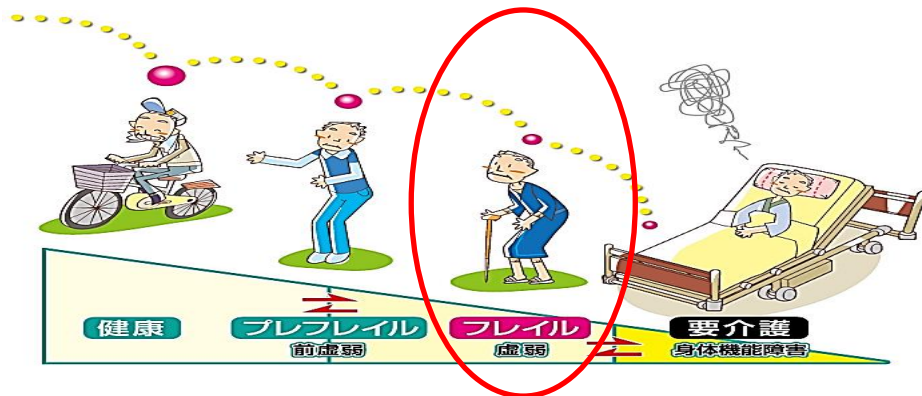
TEL・FAX 0763-55-1126

メール [nishifutomi.kmn@gmail.com](mailto:nishifutomi.kmn@gmail.com)



裏面も  
ご覧ください

## ○「フレイル」って何？！



### ◆フレイルの最も大きな原因の一つ: 筋肉の衰え

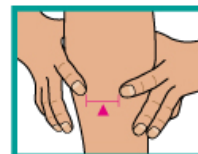
サルコペニアとは、加齢により筋肉が減少した状態を表す医学用語です。筋肉が衰えると外出が億劫になります。転びやすくなる、食欲がなくなるなどの兆候が現れます。お口の筋肉が弱り、噛みにくい食べ物（たんぱく質など）を控えてしまうため、ますます筋肉が減ってしまいます。こうした悪循環を経て多くの場合には要介護になると考えられています。

### ◆みんなでやってみよう！指輪っかテスト

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。  
計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。



サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



低い      サルコペニアの危険度      高い

転倒・骨折などのリスク

利き足ではないふくらはぎを自分の指で囲む

### ◆フレイルチェックを受けてみよう



フレイルチェックは、全体で行う「簡易チェック」、個別の測定を含む「深掘りチェック」に分けられます。質問紙や測定機器を用いて、栄養（食・口腔機能）、運動、社会性・こころのフレイルの兆候を測定し、自分自身で結果を確認しながら深掘りチェックシート（通知表）を作成していきます。全体で約2時間のプログラムです。

日 時      10月13日（木）午前9時30分～12時00分

場 所      西太美交流センター

※申込は不要です。当日西太美交流センターまでお越しください。

