

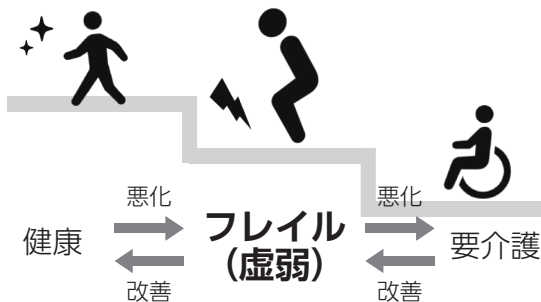
健康情報

＼元気なうちからはじめましょう／ 65歳からの健康づくり

何も無い場所をつまづく、以前よりも外出するのがおっくうになった、物忘れが少し気になる…こんなちょっとした衰えが増えていませんか？それは「フレイル」のサインかもしれません。

💡「フレイル（虚弱）」って？

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階です。身体的側面（運動機能の低下、筋肉量の減少）、精神・心理的側面（うつ、認知機能低下）、社会的側面（孤独、閉じこもり）があり、これらが連鎖して弱っていくと、要介護状態まで進行してしまいます。しかし、元気なうちから予防・改善に取り組むことで、進行を緩やかにし、健康な状態に戻すことができます。



💡フレイル予防・介護予防

▶はこだて賛歌 de 若返り体操

「はこだて賛歌」にあわせて無理なく楽しく体を動かすことができる介護予防体操を制作しています。YouTubeで見られるほか、65歳以上の市民やその家族等で希望する方にDVDを1人1枚限り無料で配付します。（配付場所：市役所2階高齢福祉課、各支所、市内の地域包括支援センター10カ所）

▶あたまの健康チェック

もの忘れが気になる方も気にならない方も年に1回受けてみましょう！コールセンターに電話して質問形式で記憶力等をチェックします。

介護予防を詳しく知りたい方は



問合せ 高齢福祉課 ☎21-3082

おでかけウェルネスin五稜郭

フレイル予防を目的に定期的に開催している健康増進・維持プログラム

1 / 14 ^① 水、21 ^② 水、28 ^③ 水

申込不要

いずれも11:00～12:00

▶場所：ペルクラシック函館 ▶参加費：1回300円
▶内容：①歌楽ひろば～歌でいきいき楽しい時間を、②フレイル予防～ドローミンリハ体操&脳トレ・脳活他、③脳トレ体操&座りながら体操他 ※変更の場合あり
問合せ（一社）おでかけリハビリ推進協議会 ☎22-7981

いのちのホットライン

「人間関係や健康のことなど悩みがある」「死にたいと考えることがある」「誰かに話を聞いて欲しい」そのようなときはお電話ください。相談支援経験のあるボランティアが電話相談に応じます。

▶日時 毎週月・水・金曜 17:30～20:30
※年末年始（12/29～1/3）を除く
▶電話 32-1548

問合せ 障がい保健福祉課 ☎21-3077

家族介護者のための相談窓口

高齢者や認知症の方を在宅で介護しているご家族の悩みや心配、不安等のご相談に家族介護支援員が応じています。話すだけで気持ちが楽になることもあります。お気軽にご相談ください。

▶日時 平日 8:45～17:30
▶場所 市役所2階・高齢福祉課

HP



問合せ 高齢福祉課 ☎21-3065

「はたちの献血」キャンペーン

献血へご協力を！



毎年1月から2月まで「はたちの献血」キャンペーンを実施しています。冬は1年で最も血液が不足する時季です。職場やお近くで献血車を見かけたら、献血へのご協力をお願いします。

問合せ 赤十字血液センター ☎56-2211