

短期集中予防サービス

げんきまもり隊

無料
送迎あり

あなたも始めてみませんか？

からだに元気を取り戻す、

6か月間の短期集中プログラム

もしかして

こんなこと思ったことありませんか？

ひざや腰が痛くて
家事や外出が大変になってきた

腰椎圧迫骨折・脊柱管狭窄症
退院したけど、
前に比べて身体が動かしにくい

もう一度趣味や外出を
楽しみたいけど、自信がない

そんなお悩み、
げんきまもり隊で解決しましょう！



げんきまもり隊では、

あなたに合った運動プログラムを提供します



詳しくは裏面をご覧ください

吉見町地域包括支援センター

☎53-0370

以前、楽にできていたことがおっくう…

そう感じている**今**がチャンスかも！

『筋力の低下、活動量の低下、歩行速度の低下、疲れやすい、体重減少』のうち3つ以上該当する場合を**フレイル**といいます。

フレイルは介護が必要となる前段階で、転倒の危険が高まり、日常生活が困難になりやすい状態です。

しかし、フレイルは回復できる力が残っている状態のため、適切な運動や食事などの見直しをすることで、健康な状態へと**回復することが可能な状態**でもあります。

げんきまもり隊 はこんな教室です

週2回**6か月間の短期集中**でからだの機能改善を目指します。

理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士がひとりひとりのご状態を確認し、あなたに合った運動プログラムや食事、口腔ケアの方法をお伝えします。

参加ご希望の方は…

地域包括支援センターの職員が、お身体の状態やご不安などをお聞きするため、ご自宅に訪問させていただきます。

下記連絡先まで、お気軽にご連絡ください。

