



あたらしく、知多らしく。

梅香る わたしたちの緑園都市

令和3年7月29日(木)

知多市報道発表資料

健康推進課

担当：健康づくり・食育チーム

鴫田(ときた)

(0562-54-1300)

介護予防だよりを発行します

新型コロナウイルスの感染再拡大により深刻化が懸念される「フレイル」。自宅にいらがらでも、身体や認知機能の低下を防ぎ、いきいきとした毎日を過ごしてもらえるような健康情報を「介護予防だより」として作成し、市内65歳以上の高齢者のお宅にお届けします。

1 配布対象者

65歳以上の市民

2 介護予防だよりの内容

A3版で年2回、対象者全員に郵送します。

・夏号

7月30日から順次発送します。

「コロナ禍を乗り切るカギは歩く力」と題して、夏号では、自宅で効率よく下肢を鍛えることができる筋力トレーニング「かかとつま先あげ」「スクワット」を取り上げました。

そのほか、心の健康づくり情報などを掲載しています。

・冬号 1月末～2月頃

お口の健口体操、栄養に関する情報など

3 その他

フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的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。早めに気付いて、適切な取組を行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。(厚生労働省より)



お便りをみる市民の様子
(イメージ)