

シニアはメタボ対策から 「フレイル対策」へ

～「フレイル予防で健康寿命をのばそう」～



ストップ フレイル！早めに気づき、早めに予防

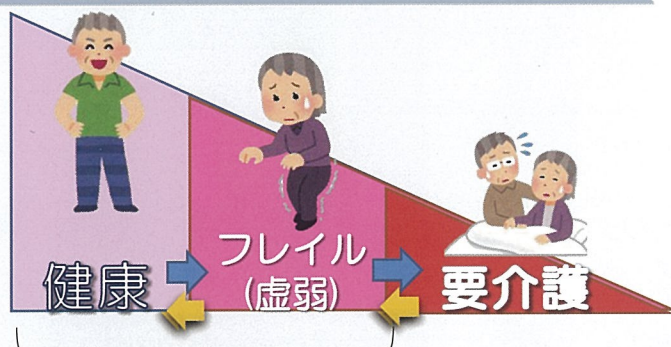


フレイルとは！？

「最近ちょっとやせてきた」
「前よりもつかれやすくなった気がする」など、**心身の働きが弱くなった状態**のことです。

早めに気づいて健康な状態へ戻しましょう。

↑
心身の機能
↓



健康寿命(元気で生き生きと過ごせる期間)

みなさんが住み慣れた地域で健康で楽しく過ごせるよう、コミュニティナース（健康な時に会えるナース）が、サロンなどの通いの場でのフレイル予防教室や、ご自宅へ訪問しています。今年度は、南中校区・江山学園校区が対象です。よろしくお願いします。



コミュニティナースの
私たちがうかがいます。



北村看護師



みなさまの身近な存在に
なれるようがんばります。



徳永推進員



宮崎推進員

地域支え合い
推進員(鳥取
市社会福祉協
議会)として
一緒に関わら
せていただき
ます！

TEL 0857-30-8213 (平日:8:30~17:15)

お問い合わせ

鳥取市役所長寿社会課 地域包括ケア推進係