

# 65歳以上のかたへ (12月～3年3月分) 介護予防教室でフレイル予防習慣を

関介護保険課介護予防係  
(☎5722-9608、FAX5722-9716)

フレイル(虚弱)とは、筋力・認知機能・社会とのつながりが低下し、加齢などにより心身機能が低下した状態で、健康な状態と、日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。フレイルに早く気づき、対策を行えば、元の健康な状態に戻る可能性があります。

感染症予防のために自宅で過ごすことが増えた今だからこそ、フレイル予防を学びませんか。マスクの着用など、感染対策を講じたうえで実施します。

- 健康状態などにより、申し込みできない場合あり
- 要介護認定1～5のかたは対象外
- 初参加者を優先・先着順



### 申し込み方法

地域包括支援センター(下表)へ電話で予約のうえ、窓口で受け付け

北部 (大橋1-5-1 クロスエアタワー9階、☎5428-6891、FAX3496-5215)
東部 (総合庁舎本館1階、☎5724-8030、FAX3715-1076)
中央 (中央町2-9-13 食販ビル内、☎5724-8066、FAX5722-9803)
南部 (碑文谷1-18-14 碑小学校内南西側、☎5724-8033、FAX3719-2031)
西部 (柿の木坂1-28-10、☎5701-7244、FAX3723-3432)

教室名(内容など)	会場	日時	定員
フレイル予防コース(全12回) 動かないことで心身機能が低下する、生活不活発を予防する習慣を学ぶ	駒場住区センター(駒場1-22-4)	12/10～3/11(12/31、2/11を除く)の毎週木曜日 13:30～15:00	各10人
	碑文谷体育館(碑文谷6-12-43)	12/16～3/10(12/30を除く)の毎週水曜日 14:00～15:30	
	セントラルフィットネスクラブ自由が丘(中根1-14-17)	12/9～3/3(12/30を除く)の毎週水曜日 10:00～11:30	
	日扇会第一病院(中根2-10-20)	12/5～2/27(1/2を除く)の毎週土曜日 9:30～11:00	
	特別養護老人ホーム清徳苑(目黒本町4-2-1)	12/7～3/8(12/28、1/4を除く)の毎週月曜日 11:00～12:30または13:30～15:00	
	コナミスポーツクラブ碑文谷(碑文谷2-1-24)	12/9～3/3(12/30を除く)の毎週水曜日 9:45～10:45または11:15～12:15	
オンラインコース(全10回) パソコンやスマートフォンなどで、フレイル予防について学ぶ(会議アプリを使用) ※インターネット環境があるかたが対象。詳細はお問い合わせください	自宅ほか ※12/18、2/19・26は総合庁舎本館1階E会議室で実施	12/18～2/26(1/1を除く)の毎週金曜日 14:00～15:30	10人
脳トレコース(全12回) 認知症予防のためのワークや、脳トレ体操などを学ぶ	東山住区センター(東山2-24-30)	12/17～3/18(12/31、2/11を除く)の毎週木曜日 14:00～15:30	各10人
	総合庁舎本館1階E会議室	12/11～3/5(1/1を除く)の毎週金曜日 10:00～11:30	
筋力向上トレーニング教室(全29回) マシンや体重を利用した筋力トレーニング 費用 参加費4,200円 ※要支援1・2または地域包括支援センターが行う生活機能基本チェックリスト該当者が対象 ※ケアマネジャーによるケアプランの作成が必要	高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)	12/1(火)13:30～15:00(説明会)、12/4～3/19(12/29、1/1、2/23を除く)の毎週火・金曜日 10:00～11:30	5人

## 3年度 介護予防事業の受託事業者を募集します

関介護保険課介護予防係 (☎5722-9608、FAX5722-9716)

要支援1または2の認定を受けたかたなどに、効果的な事業を実施する、3年度の受託事業者を募集します。

応募方法など詳細は、募集要項(総合庁舎本館2階介護保険課で配布。ホームページ〈右下コード〉から印刷可)をご覧ください。お問い合わせください。

対象事業 ●短期集中予防サービス ●一般介護予防  
募集受付期間 11/30～12/7(土・日曜日を除く)  
選定方法 公募プロポーザル方式



## 鶏肉の生食・生焼けにご用心!

食中毒が発生しています

関生活衛生課食品衛生指導係  
(☎5722-9507、FAX5722-9508)

鶏刺しや加熱の不十分な鶏レバーの串焼きなどが原因で、カンピロバクターという細菌による食中毒が発生しています。食べてから1～7日後に発熱、下痢、倦怠感などの症状が出ます。ギランバレー症候群という手足のマヒなどを引き起こすこともあります。カンピロバクターは、特に新鮮な鶏肉にいます。お店で、加熱の不十分な鶏肉が出てきたら、中心が白くなるまで焼き直してもらいましょう。



## 健康・衛生 一口メモ

### 今冬、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザに備えるには

関感染症対策課感染症対策係 (☎5722-9896、FAX5722-9508)

これから冬にかけて、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。

インフルエンザは、ワクチンを接種することで、発症や重症化を防ぎます。また、新型コロナウイルス感染症との同時感染というリスクを軽減させることが期待できます。高齢者、持病があるかたや妊娠中のかた、小さなお子さんは、早めの接種をおすすめします。

感染症は、飛まつに含まれるウイルスを吸い込むことや、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることにより感染します。感染を防ぐには、新しい生活様式の実践が有効です。

新しい生活様式の基本は、外出を控える、小まめな手洗い・手指消毒、マスク着用を含めた咳エチケットの徹底、小まめな換気、身体的距離の確保、3密の回避です。また、栄養バランスの良い食事や十分な休養をとるなど、規則正しい生活で免疫力を高めることも大切です。これらを継続しながら、毎日健康チェックを行い、発熱や風邪の症状がある場合は外出を控え、無理せず自宅で療養しましょう。

コロナ禍で迎えるこの冬、一人ひとりが新しい生活様式を再確認して、引き続き感染予防に努めましょう。

### 新しい生活様式



外出控え



手洗い



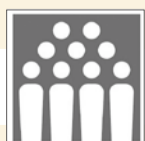
咳エチケット



換気



密閉回避



密集回避



密接回避