

65歳以上になったら！ はじめよう！フレイル予防！



「フレイル」とは、加齢によって心身の機能が低下し、介護が必要になりかけている状態のことです。フレイルをそのままにせず、自分の身体やこころ、生活の状態を把握して、必要なサービスをしっかりと受けて早くからフレイル予防に取り組むことで、今フレイルの方でも、元気な状態に戻ることができます！！

「いつまでも元気でいてほしい！」と願い、三好市では、生活機能の低下が見受けられる65歳以上の方を対象に、専門家による介護予防・生活支援サービス事業を行っています。

★介護予防・生活支援サービス事業★

①通所型サービス（のびのび教室）での集団指導（週1回2時間を3ヶ月間）
期間と場所が決まっている短期集中サービスです。（例年、秋ごろ開催）

- 運動機能向上（理学療法士）
- 口腔機能向上（歯科衛生士・音楽療法士）
- 栄養改善（管理栄養士）
- 認知症・うつ予防（保健師）

10回の教室の中で
全て受けられます

②家庭訪問での個別指導（初回と3ヶ月後との2回） 通年で利用可能です

※ デイサービス、水中運動教室を利用している方は利用できません。

- 内容：家庭での運動指導（理学療法士）
- 家庭での口腔指導（歯科衛生士）
- 家庭での食事・栄養指導（管理栄養士）

一番必要とされる
サービスを一つ

①②とも費用は無料ですが、申し込みが必要です。

<実施までの流れ>



参加をご希望の方は、下記までお問い合わせください。

みよし地域包括支援センター TEL72-5877（池田町シンマチ 1476-1 三好市保健センター内）