

1から
続く

継続した運動が大切です

フレイル予防のためには、継続して運動することが大切です。理学療法士などが新たに考案した「ひろしま☆しゃんしゃんバランス体操」では、バランス力の向上に役立つストレッチ方法などが気軽に実践できます。動画を3月末ごろに市ホームページ(1㉟参照)で公開します。

理学療法士の麻野佑樹さん(左写真)



「この体操でバランス力を高め、転びにくい体作りに取り組みましょう」と呼びかけます。

新たなフレイル予防の取り組みを始めませんか

「歩行姿勢測定システム」や同体操などに取り組みたい人は、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。各センターの職員と理学療法士などが連携して支援します。

●地域包括支援センター一覧

市HP ページ番号 804



フレイル予防のカギは運動・栄養・口腔・社会参加

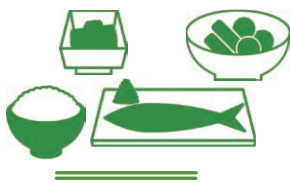
フレイルを予防・改善するためには、運動だけでなく、栄養バランスや、口腔ケア、社会参加による人とのつながりも大切です。
 関地域包括ケア推進課(☎504-2648、☎504-2136)



栄養

1日3食しっかり食べましょう

■主食・主菜・副菜をバランス良く



■たんぱく質を積極的に取る



たんぱく質が不足すると筋肉をつくる力が低下し、筋肉量が減少します。毎食取り入れるよう心掛けましょう。

口腔

口腔ケアでオーラルフレイル予防

■舌や口の周りの筋肉を毎日きちんとトレーニング

やってみよう! 舌体操



口を大きく開け
舌を前に出す



舌先を上唇につける



舌で左右の
頬内側を押す



閉じたまま唇の内
側をなめるように回
す。右回りと左回り

■歯や入れ歯の手入れを入念に

食事の後は歯磨きを。歯間ブラシやデンタルフロスを使うと狭い隙間もきれいになります。入れ歯の手入れも毎日欠かさず。



社会参加

人とのつながりを大切に

趣味の活動や地域のイベントなど、自分なりの外出の楽しみを見つけ、外出する機会をつくりましょう。

フレイル予防について詳しくは

市HP ページ番号 266823



ユーハイム似島歓迎交流センターがオープン

広島港からフェリーで20分のほど近い場所にある似島(南区)。似島臨海少年自然の家は、「ユーハイム似島歓迎交流センター」に名称を変え、4月1日(月)にリニューアルオープンします。
 関地域活性推進課(☎504-2837、☎504-2029)

企業研修や個人利用 年中無休、飲酒も可能に

子どもたちの健全な育成を図る社会教育施設として、38年間親しまれてきた似島臨海少年自然の家。これまでの主な利用者だった小・中学校に加え、企業研修や個人利用など、より幅広く利用できる施設に変わります。

予約を受け付けています

食堂棟、コテージ(右の下左図)、炊飯テラス(同右図)を新設。大浴場棟は浴室や浴槽を広く改修し、6月から利用開始予定です。

4月からの利用申し込みを受け付け中です。詳しくは、同センターホームページをご覧ください。



ユーハイム似島歓迎交流センター

検索



ユーハイム似島歓迎交流センター(イメージ図)

3/17
(日)

似島で遊ぼう! 食べよう!

リニューアルオープン記念イベント・広島みなとフェスタ(似島会場)

リニューアルした施設の見学、ステージや食事などが楽しめるイベントを、似島で行われる広島みなとフェスタと同時開催します。

時間 10:00~16:00

場 ユーハイム似島歓迎交流センター(南区似島町東大谷182)

内施設内覧、ステージ公演(神楽、フラダンスなど)、バウムクーヘン作り体験、焼きガキなど食事・軽食販売、縁日コーナー、ふわふわ遊具、ミニSLなどのイベントブース

関同センター開業準備室(イズミテクノ・JR西日本コミュニケーションズ共同企業体 ☎080-8985-4509)

交通 広島港から似島学園前桟橋までフェリーで約20分。当日は無料臨時便あり。同桟橋と同センターを結ぶ送迎バスあり

※広島みなとフェスタについて詳しくはホームページで



バウムクーヘン作り



神楽公演



焼きガキの販売



子どもが乗車できるミニSL