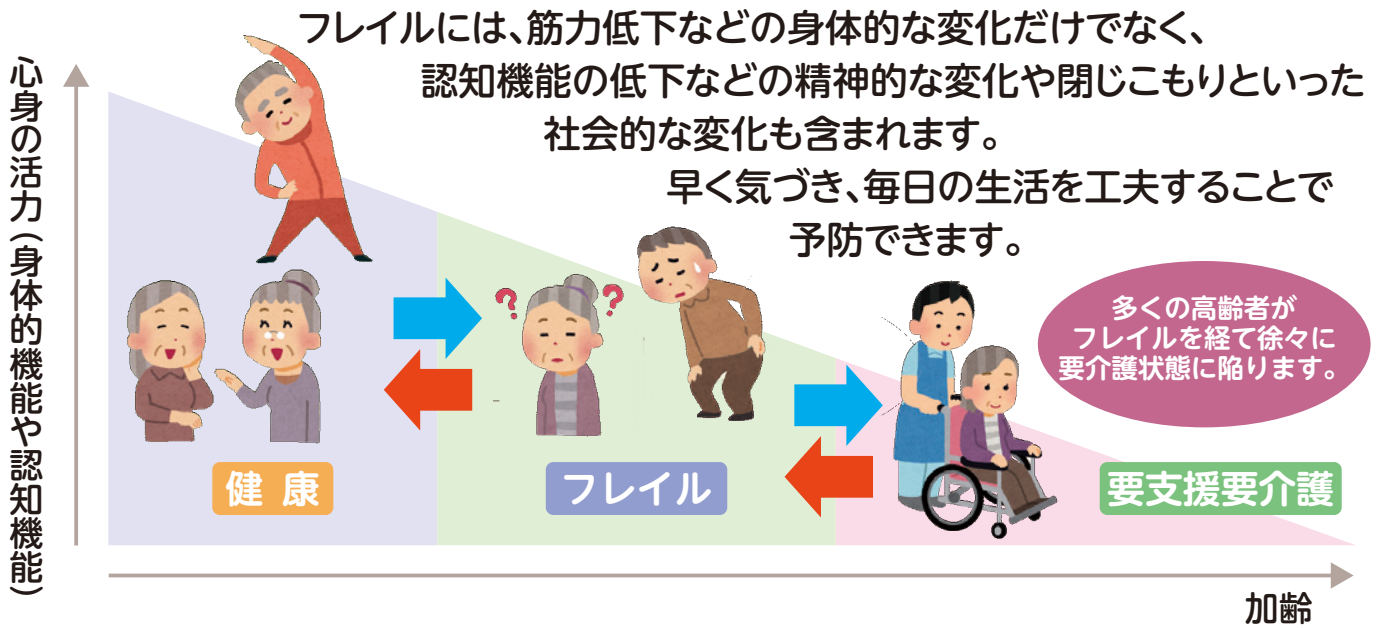


ご存知ですか？ 加齢による虚弱 **フレイル** のこと



めざそう！ みんなで 健康長寿！

「堺あ・し・たチャレンジ!」でフレイル予防しましょう!

あるく

規則正しい生活と適度な運動や家事などで活動量を増やしましょう

★「堺コックラ体操」や「ロコモ体操」に取り組む

身体活動

しやべる

仲間と集まったり、ボランティア活動などに参加しましょう

★地域の行事に参加してみる

★お店で集いの会など開催する

社会参加

たべる

栄養バランスの整った食事と口腔ケアでおいしく食べましょう

★日頃からみんでお口の体操に取り組む

食生活・口腔機能



介護予防で元氣来たる

介護予防イメージキャラクター「あした猫」

地域包括支援センター(堺市ホームページ)



生活機能の低下が気になったら、高齢者の身近な相談窓口「地域包括支援センター」(26ページ)へ相談しましょう!

お問合せは、お住まいの区役所地域福祉課介護保険係へ

管轄	住所	電話番号 (市外局番072)	FAX番号 (市外局番072)
堺区役所	〒590-0078 堺区南瓦町 3-1	228-7520	228-7870
中区役所	〒599-8236 中区深井沢町 2470-7	270-8197	270-8103
東区役所	〒599-8112 東区日置荘原寺町 195-1	287-8123	287-8117
西区役所	〒593-8324 西区鳳東町 6-600	275-1912	275-1919
南区役所	〒590-0141 南区桃山台 1-1-1	290-1812	290-1818
北区役所	〒591-8021 北区新金岡町 5-1-4	258-6651	258-6836
美原区役所	〒587-8585 美原区黒山 167-1	363-9316	362-0767
介護保険課	〒590-0078 堺区南瓦町 3-1	228-7513	228-7853