

75 歳からはじめる健康づくり

人生 100 年時代。まだまだこれから！の人生を充実したものにするために、できることの 1 つにフレイル予防があります。フレイル（虚弱）は健康と要介護状態の間の段階です。早期発見し対応をすることで健康な状態に戻ることができます。

できることからやってみよや！



病院にはちゃんとかかっとるけど、他にはどんなことしたらええんやろ？

元気でいるためにはこの 4 つが大事なんやねえ



身体を動かす

活動量が減ることで筋肉は落ちます。

- 日常生活で活動量を増やす。（毎日合計 40 分以上が目標です）
- 簡単筋トレで鍛える。

いまばり筋力つけタイ！操

いくつになってもバリッと元気に動ける体づくりのための「いまばり筋力つけタイ！操」を身近な場所でおこなう自主グループ活動を提案・応援しています。



〈体操の例〉

ひざを伸ばして足を上げたまま止め、ゆっくり下ろす。
（片方続けて 8 回ずつ）

体操の動画を公開しています。

詳細はこちら
（今治市ホームページ）



人とのつながり



- 地域の活動に参加する。（ボランティア、趣味サークル、シルバー人材センターなど）
- ご近所さんと交流をする。
- 習い事や地域行事への参加をする。

おくちの健康

お口の衰えは全身に影響します。

- お口のお手入れを忘れずおこなう。（誤嚥性肺炎の予防にもなります）
- 食材は少し大きめ少しかためを意識する。
- お口の体操で鍛える。

あいうべ体操



- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を 1 セット。毎日 30 セットを目安に頑張ってみましょう。

食事をしっかりとる



- 欠食せず、いろいろな種類の食品をとる。
- たんぱく質を意識してとる。肉や魚を 1 食あたり片手にのる程度とる。
- 食欲がわかない時は
 - ①おかずから食べて多くの食品をとる。
 - ②1 回量を減らし食事回数を増やす。

[問合先]今治市 介護保険課
地域支援担当（市役所第 2 別館 1 階）
電話 0898-36-1528 FAX0898-34-5077

わたしのまちの相談先

くらしや生活に関するご相談

●市民が真ん中相談センター

(今治市役所市民参画課)

電話：0898-36-1531

月～金/8:30～17:15

休日/9:00～15:00

日常生活での諸問題についての相談、
相談窓口の紹介

●消費生活センター (今治市役所市民参画課)

電話：0898-36-1655

月～金/9:00～12:00 13:00～16:00

(土日祝日・年末年始を除く)

消費者金融、多重債務、商品詐欺、インターネット詐欺、
クーリングオフなど消費生活に関する様々な相談

●今治市生活自立相談支援センター

(くらしの相談支援室)

電話：0898-36-1513

月～金/8:30～17:15

(土日祝日・年末年始を除く)

経済的・仕事・その他くらしの困りごと、
不安の相談

●今治市社会福祉協議会

生活まるごと相談窓口

電話：0898-22-6621

月～金/8:30～17:30

(土日祝日・年末年始を除く)

主に成年後見制度などの権利擁護に関する相談

●今治警察署

電話：0898-34-0110

非行問題、友達関係、親子関係、いじめ、DV、ストーカーなど生活の安全に関する不安や悩みにかかる
相談全般 (24時間対応)

●伯方警察署

電話：0897-72-0110

認知症や高齢者に関するご相談

地域包括支援センターでは、認知症に関するご相談のほか、フレイル予防や介護のご相談にも応じます。
地域包括支援センターの名前が担当圏域(中学校区単位)を表しています。

地域包括支援センター 美須賀・立花	黄金町二丁目2番地5	0898-55-8872
地域包括支援センター 日吉・近見	北日吉町一丁目11番17号	0898-22-7960
地域包括支援センター 西・南	別名272番地	0898-33-7861
地域包括支援センター 桜井・朝倉・玉川	玉川町大野甲86番地1	0898-36-8330
地域包括支援センター 北郷・大西・菊間	大西町宮脇甲501番地2	0898-53-5540
伯方地域包括支援センター	伯方町木浦甲3930番地1	0897-72-1065
サブセンター大島(☎0897-84-4110)・サブセンター大三島(☎0897-83-1110)		

*町名別に担当包括一覧表をホームページに掲載していますのでご覧ください。

認知症の診断や治療に関する相談

●認知症疾患医療センター 正光会今治病院

電話：080-8633-2000

月～金/8:30～17:00



悩みは、ひとりで抱え込まず相談しましょう。

いまばり ところ健康ナビ

