

いきいき広場 としょびあ

フレイル 予防

2月1日はフレイルの日

『フレイル』とは加齢による心身機能の低下のことで、免疫力や抵抗力が低下した【虚弱】な状態を指し、
健康と介護状態の間のことです。

【こんな症状はありませんか？】

- ☐ 握力が落ちた
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 身に覚えなく体重が落ちた
- ☐ 運動・体操をする機会がない
- ☐ 疲れやすくなった

3つ以上当てはまる場合は
フレイルの可能性あります。

フレイル予防は、この3つが大切

食事

栄養は
免疫力・筋力・骨力など
健康の維持に重要です。

運動

筋肉や骨は
身体を使っている分だけ、
維持しようとしています。

社会参加

「楽しみ」「やりがい」のある
「人との交流」は特効薬に
なります。

予防対策を本から学ぶ

『フレイルの日』にあわせ、としょびあでフレイル
予防に関連する書籍コーナーを設けています。

本ならではの、より深く詳しい情報を得ることができます。

【場所】いきいき広場2階 としょびあ
(裏面参照)

【期間】2月末まで

読書のついでに気軽に健康相談ができます

ちょっとしたカラダの心配なこと、
気軽に保健師に相談できます。

読書のついでに、お声がけください。

※ピンク衣を着用しています。

【相談日時のご案内】

日時 ① 2月3日(火) 13:30 ~ 15:00

② 2月5日(木) 10:00 ~ 11:30

場所 いきいき広場2階 としょびあ

申込 不要 (目安時間:おひとり15分程度)

担当 市民窓口グループ 保健師(長田)

図書の紹介

【紹介者】

市民窓口グループ 保健師 ながた



【タイトル】
有機栽培もOK！
プランター菜園のすべて

【著 者】木村正典
【出 版 社】NHK出版

【感想】

この本は、
「馴染みの物」から「え！こんな物もできるの!？」
と思える野菜の手軽に作れる方法が、
写真付きでわかりやすく書かれています。

育てる楽しさと、収穫する喜び、食べる嬉しさを、
読んでいだけで想像して、今すぐにでも道具をそろえたいくなるワクワクする本でした。



【タイトル】
親が喜ぶごはんを
冷凍で作りましょう

【監修・料理】検見崎 聡美
【出 版 社】主婦の友社

【感想】

この本は、
管理栄養士さんのレシピで、減塩で少量でも栄養が
とりやすいお料理本です。

冷凍保存で、レンチンでもおいしいため、日々忙しい方や、
ご両親の食事が心配な方など、幅広い方の参考になります。

見慣れた食材や調味料を使っているところも、
魅力の一つだと感じました。

このほかにも、体操の本や、タンパク質をとるためのレシピ本など、たくさんそろっています！
気軽に遊びに来てくださいね！

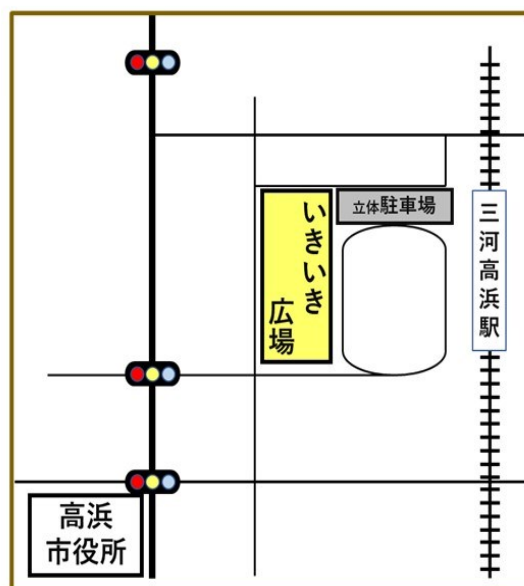
『としよびあ』のご案内

【開館時間】 平 日:9:00～20:00
土日祝:9:00～17:00

【休 館 日】年末年始・特別整理期間

【場 所】高浜市 いきいき広場 2階
(愛知県高浜市春日町5丁目165)

【駐 車 場】あり
建物隣の立体駐車場をご利用ください
※駐車券は図書・情報スペースのカウンターへ
お持ちください。無料駐車券をお渡しします。



【問合せ先】高浜市役所 市民窓口グループ(担当_ながた) 0566-95-9516