

やなか高齢者在宅サービスセンターでフレイル予防をしませんか？

《フレイル予防とは？》

- ◇フレイルとは「こころ」と「からだ」の働きが弱くなっている状態のことをいいます。
- ◇フレイルを予防するには、「栄養（食べる）」「社会参加（つながる）」「体力（動く）」「お口の健康（口腔ケア）」の4つが必要です。

《フレイル予防のための専門職を配置しています》

- 作業療法士・リハビリの専門職で、からだの働きを保つための体操を担当します。また、「上手に着替えることができない」「箸が上手に持てない」など、日常生活で貴方の困りごとが改善できるようお手伝いします。
- 言語聴覚士・リハビリの専門職で、例えば、脳卒中の後遺症により「うまく話せない」「声が出にくい」「上手に噛めない」などの困りごとに対して、お口の体操や発語練習を担当します。また、認知症予防のために頭の体操も担当します。
- 管理栄養士・栄養が不足していると「こころ」と「からだ」はうまく働きません。栄養士は貴方の栄養状態を測定し、貴方にとって望ましい食事スタイルを提案させていただきます。貴方の主治医から依頼があればご自宅にも訪問させていただきます。

《当センターのフレイル予防サービス》

- からだの体操教室 水曜日 午前10時～12時
(作業療法士) 水曜日以外 午後13時30分～
午後15時30分
- あたまの体操教室 水曜日 午後13時30分～
(言語聴覚士) 午後15時30分

+ 昼食

栄養士の献立によるバランスのとれた食事です。

《ご利用時間》

- 当センターの送迎バスをご利用される方 概ね6時間
(送迎ができない地区があります。ご相談ください)
- 送迎バスを利用しない方 概ね3時間

台東区循環バス『めぐりん』が便利です。「特養ホーム谷中入口」で下車してください。

【問い合わせ】

やなか高齢者在宅サービスセンター
担当：成田、中村
Tel：03(3824)1094
Fax：03(5685)3596
E-mail. yana-toku@bz03.plala.or.jp