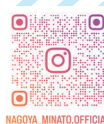




港区広報キャラクター みなびい

広報なごや港区版

みなびいレタレ



港区役所公式 Instagram

編集：港区役所

〒455-8520 港明一丁目12番20号

☎052-651-3251(代) FAX052-651-6179

動く

食べる

つながる

～フレイル予防の3つの鍵～



そもそもフレイルって何？

イメージ図



健康

最重要ゾーン



フレイル

虚弱

早く気付いて予防することで、健康な状態に戻ることが期待できます。

要介護 身体機能障害

加齢によって気力・体力が徐々に落ちた状態です。そのままにしておくと、要介護状態になる恐れも…



「最近ちょっと…」と思ったら、フレイルかも？



チェックしてみよう！

30秒間で、何回唾を飲み込めるか測定します。2回以下は、飲み込む力が低下している恐れがあります。



フレイルの前兆は「歩行中のつまずきや転倒」「外出しない日の増加」のほか、「お口の機能の軽微な衰え（オーラルフレイル）」などに現れます。

8つの質問に答えてフレイルの可能性を手軽にチェックできる「なごやハロフレイルテスト」はこちら▶



アプリでフレイル予防

フレイル予防でポイントゲット！

体操動画を見たり、歩いたりするだけでポイントがたまる！ポイントはdポイントに交換できます。

詳細はこちら▶



アプリ対象者

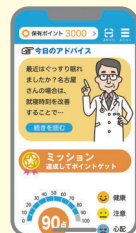
市内在住で40歳以上の方

名古屋市フレイル予防ポイント&見守りアプリ「フレボ&見守り」のダウンロードはこちら▼



iOS版

Android版



予防・改善するにはどうしたらいいの？

Check! 01

動く

ウォーキングに坂道や階段を取り入れると筋力アップにつながり、より効果的です。外出が難しいときは、自宅で簡単にできるホームエクササイズを試してみましょう。

ホームエクササイズ「運動機能アップ体操」の動画はこちら▶



Check! 02

食べる

バランスの良い食事を心掛け、よくかんで食べましょう。また定期歯科健診や、お口の体操を行い、食べづらい、話しがしにくいと感じたときは、歯科医院に相談しましょう。

お口の体操「パタカラ体操」の動画はこちら▶



Check! 03

つながる

町内活動や趣味の会などの「社会参加」をすると、健康寿命を延ばす効果があるといわれています。人や社会とのつながりを持ち続けましょう。



港区サロンマップの検索はこちら▶

問合

港区役所福祉課高齢福祉担当

TEL 654-9691

FAX 651-1190

／ 南陽支所区民福祉課高齢福祉担当

TEL 301-8345

FAX 301-8411

港保健センター保健予防課

TEL 651-6509

FAX 651-5144

12月3日から9日は障害者週間 もっと身近に！障害者福祉のこと



港区では「障害者が自立して安心して暮らせる地域社会づくり」の一環として、障害および障害者の理解促進に取り組んでいます。

ヘルプカードを知っていますか？

支援・配慮をお願いします

(例)

- 聴覚障害があります。
- 筆談をお願いします。
- コミュニケーションが苦手です。分かりやすい言葉でゆっくりと話してください。
- 緊急連絡先へ連絡してください。

助けてもらいたい内容が書いてあります

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



緊急時はカードを見てください
名古屋市
発行：健康福祉局障害企画課
☎(052)972-2585
FAX(052)951-3999



▲ヘルプカードの詳細はこちら

ヘルプカードとは…

自分からは「困った」と伝えることが苦手な人や、外見からは障害や疾患のあることが分からない人が、周囲に支援を求めることができるように作られたカードです。

ヘルプカードをお持ちの方が困っているところを見かけたら声を掛けたくて、積極的な支援や配慮をお願いします。



支援や配慮については、障害のある方への対応をまとめたガイドブックをご覧ください。

障害のある方を理解する研修会

テーマ「私の知らない自分探し」～パラスポーツとの出会い～

パラアスリートをお呼びし、「出会いをきっかけに人生が豊かになる！」ことについて、お話しいただきます。



伊藤 則子さん
下肢障害
バドミントン
東京パラリンピック女子
ダブルス 銅メダル



山本 萌恵子さん
(写真右)
陸上競技
パリパラリンピック女子
1500m(知的障害) 9位

12月4日(木)
午後1:00～3:00
(開始20分前～開場)

場所 港文化小劇場

定員 350人(当日先着順)

問合 港区障害者基幹
相談支援センター
TEL 653-2801
FAX 651-7477



アジアパラ競技大会
マスコット
ウズミン

こんなときどうする？

障害のある人を理解し、配慮のある接し方をするためのガイドブック

配布場所 港区役所、南陽支所、港保健センター、
港区障害者基幹相談支援センター



▲詳細はこちら

問合

港区役所福祉課障害福祉担当

TEL 654-9718

FAX 651-1190

／ 南陽支所区民福祉課障害福祉担当

TEL 301-8348

FAX 301-8411



がついているイベント・行事は、「みなとわくわくポイント」の対象です。

みなびいシール

を3枚集めて特典をゲットしよう！『みなとわくわくポイント』実施中!! 詳しくはこちら▶

