

はつらつ脳活性化元気アップ講座に参加しませんか?

～一緒にやりましょう!生活習慣病予防からの、認知症予防!～

健康に長生きするためには、「頭・体・こころ」全てが健康であることが大切です。
認知症予防・生活習慣病予防は一人でも行うことができます。しかし、人と交流し心を動かしながら実施することで、より一層、はつらつした生活を送ることができます。
東住吉区の各地域では、認知症予防・生活習慣病予防を目的に「はつらつ脳活性化元気アップ講座」を地域の皆さんと一緒にを行っています。
「健康で、安心して老いていける、みんなで健康づくりに取り組んでいるまち」を目指し、体操や脳トレなど、さまざまな工夫をこらした内容の講座が区内各地域で開催されています。ぜひ、ご参加ください!



地域のリーダーが中心になって楽しく体を動かしています

新聞で作った棒を使って、ストレッチ!

パズルで頭の体操



いきいき百歳体操を始めませんか?

いきいき百歳体操は、椅子に座ったまま、手首や足首におもりをつけて行う、誰でも簡単にできる高齢者のための体操です。継続することで筋力がつき、身体が軽く感じられ、動きやすくなります。関心のある方はご相談ください。



準備していただくもの

- 5名以上の仲間
 - 週1～2回集える場所
 - DVDが映せる機器
 - 背もたれのある椅子
- ※DVDとおもりは無料で貸し出します

大阪市では、「いきいき百歳体操」のほかに「かみかみ百歳体操」、「しゃきしゃき百歳体操」のあわせて3種類の百歳体操を行っています。各体操についての詳細等は、下記ページリンクをご覧ください。

- 大阪市:百歳体操を始めよう
- <https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000425655.html>



問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階14番 ☎06-4399-9968

シニア世代(65歳以上の方)は低栄養にご注意!

低栄養って?

健康に生きるために必要な栄養が摂れていない状態

なぜ低栄養になるの?

食べにくい食品を避ける等で食事量が減ったり、あっさりしたものを好むようになると食事に偏りが出てきます

低栄養を発見するには?

極端な体重の減少はありませんか

低栄養を予防するには?

- ①主食・主菜・副菜を毎日そろえて食べましょう
- ②単品の食事はできるだけ避けていろいろな食品を食べましょう

かしこくたべよう ゲンキをつくろう!

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」



問合せ 保健福祉課(健診)1階13番 ☎06-4399-9882