

「フレイル」って知っていますか？

「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、そのままにしておくと言われれば危険が高いと言われています。

しかし、フレイルは早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き戻すことが可能です！

健康的に楽しく生活するためには、「積極的に社会参加をする」「運動習慣をもつ」「栄養価の高い食事をしっかり食べる」をバランスよく実践することが大切です。

◇予防のポイント◇

積極的に社会参加

人とのコミュニケーションが維持されている人は、体を動かす機会が多く、脳も刺激されて、健康的な生活になると考えられます。

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に効果的です。



運動習慣をもつ

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。高齢でも筋力は増えます！特に足腰を中心に下半身の筋トレを行うと効率的に筋力アップできますよ！



栄養価の高い食事

高齢期の低栄養はフレイルの大きな要因です。たんぱく質（魚、肉、大豆製品、卵など）を中心に、いろんな食品を取り入れ、バランスのとれた食事を3食しっかり食べましょう。



人生をより健やかに自分らしく生きるために健康に留意して、人とのつながりを楽しみに待ち、フレイル予防・改善に取り組んでいきましょう。

【お問い合わせ】 富山市西保健福祉センター 林（☎469-0770）



富山市ファミリーパーク情報

【冬の開園情報】 開園時間：10:00～15:30(入園は15:00まで)

※冬期開園スタンプカードを発行し、期間中に3回来園するとオリジナル缶バッジやソフトクリームなどをプレゼントします。

★バレンタインイベント 2月13日(土)、14日(日)はカップルでお越しの方は入園無料！

●里ノ助のチョコチョコじゃんけん

2月11日(祝)、13日(土)、14日(日)13:30～14:00 自然体験センター周辺

●パステルアートでバレンタインカードづくり

2月13日(土)13:00～15:00 自然体験センター 200円/枚

★カフェ里ノ助～園長とコーヒーブレイク～

2月20日(土)13:30～(1時間程度) 自然体験センター

対象：高校生以上 参加費：500円(飲物、お菓子代)

定員：12人(申込順) 申込み：1月25日(月)10:00～電話でファミリーパークへ

★「カピバラの湯」毎日実施中！ カピバラが露天風呂に入っている様子をご覧いただけます。

○企画展示「冬限定！カピバラミュージアム」2月28日(日)まで 自然体験センター ホール

○動物ガイド「カピバラのくらしを知ろう」

2月28日(日)までの土日祝日 11:00～11:15 カピバラ舎

★干支イベント 2月28日(日)まで

○パネル展「丑・牛・ウシ」 自然体験センター

○干支特別ガイド「ウシの仲間の動物たち」

2月28日(日)までの土日祝日 13:30～13:45 カモシカ舎

詳しい情報やお問い合わせは、HPやお電話で

お問合せ先：富山市ファミリーパーク 電話：076-434-1234 HP：https://www.toyama-familypark.jp

