

昨年ミニサロンに参加された皆さま

フレイル予防に関する資料の送付と電話栄養相談のお知らせ

陽春の候、お元気でお過ごしでしょうか。

さて、昨今の新型コロナウイルス感染拡大を受け、不要不急の外出自粛が求められています。しかしその一方で、活動量の低下やストレス、栄養バランスの乱れ等が続くことによる健康への影響（フレイル）が心配です。フレイルを放っておくと、将来、介護を必要とする状態に陥りやすくなることが知られています。大和市では、それらの対策の一環として、フレイル予防の資料を送付させていただきますので、参考になさってください。

また、併せて管理栄養士による電話での栄養相談を実施させていただきます。つきましては、ご都合の良い時間帯に健康づくり推進課までご連絡いただきますようお願いいたします。なお、ご連絡のない場合はこちらからお電話させていただきます。

* フレイル：高齢の方の「虚弱」状態を指します。

健康と介護が必要な状態の間の段階で、生活習慣の見直しなどで健康な状態に戻すことが可能です。

* このお手紙は、昨年ミニサロンで「フレイルチェック票」に記入した方の中で、フレイルの気になる症状があった方に郵送しています。（例：体重が減っている、食べる量が減ったなど）

☆ご飯、きちんと食べていますか？
☆家の中で体を動かしていますか？
☆1日1回は誰かとお話していますか？



大和市イベントキャラクター ヤマトン

《問い合わせ先》

大和市健康づくり推進課 地域栄養ケア推進係
〒242-8601 大和市鶴間 1-31-7
保健福祉センター内
TEL : 046-260-5804

受付日時：月～金曜日 8：30～17：15