

目指せ100歳！100フロセミナー！

～認知症予防とアグリサイズで現役100歳！～

フレイル予防の4つのポイントは①**栄養** ②**口腔ケア** ③**運動** ④**社会参加**です。
早めに気づき、適切な介入をすることで、フレイルを予防することはできます！
日々の生活の中で、フレイル予防に取り組み、現役**100歳**を目指しましょう！

場 所：厚生連健診センター 2F（健厚スタジオ・健厚キッチン）

時 間：10：00～12：00

対象者：組合員、女性部、地域住民

受講料：1,000円（JA開催：無料）

定 員：事務局含む20名まで（開催最少人数10名）

持参品：筆記用具、室内シューズ、お水またはお茶

日程はご相談のうえ、決定させていただきます。

内容

10：00～11：00 健康講話（認知症予防について・脳トレエクササイズ）

11：00～12：00 アグリサイズにチャレンジ！
（農作業前後の準備体操&整備体操）

フレイルを予防する
4つのポイント

1] 栄養 | バランスのよい食事を、1日3食欠かさず食べましょう。

色々な種類の野菜はもちろん、肉や魚などのたんぱく質をしっかりとることが大切です。



2] 口腔ケア | お口の健康に気を配りましょう。

虫歯や歯周病を放置して歯を失うと、食べる力の低下につながり、全身の健康に影響します。



3] 運動 | 体を動かし、筋力の低下を防ぎましょう。

家の中で足踏みをしたり、ちょっとした家事をするなど、目安は今よりも10分ほど多く体を動かすこと。



4] 社会参加 | 家族や友人と積極的にコミュニケーションをとりましょう。

趣味やボランティアなど、自分に合った活動も効果的です。直接会えないときは、電話やメールを活用して。



JA愛媛厚生連100歳プロジェクト

【お申し込み先】
JA 愛媛厚生連
健康指導課
089-970-2070