

# 元気で過ごすために フレイル予防

# ゴミを正しく捨てて環境を守りましょう

## こんな状態が続いていませんか？

- なんとなく体調が優れない
- 足腰や口腔内に不安がある
- 人付き合いが面倒 など

フレイルとは、高齢者の健康状態と介護が必要な状態の間にある衰弱状態のことで、年齢とともに生じる心身の衰えを指します。

## フレイルは普段の心掛けで 予防・改善できます！

### 予防ポイント

Point 1

#### 運動

- ・人ごみを避けて散歩をする
- ・ラジオ体操、わくわく体操など、家の中でできる運動をする
- ・家事や農作業を行う

Point 2

#### 栄養

- ・3食かかさずバランスよく食べる
- ・筋肉を作るたんぱく質を積極的に摂取する
- ・よくかんで食べる

Point 3

#### 生活

- ・規則正しい生活を心がける
- ・手洗い、うがいをする
- ・毎食後、寝る前にはしっかり歯磨きをする

Point 4

#### 交流

- ・家族や友人と話す（手紙・電話・メールなど）
- ・困ったときに助けを呼べる相手を考えておく

### いきいき運動教室を実施しています

いつまでも元気でいられるように、介護予防教室を実施しています。本教室をからだづくりのきっかけとし、運動を継続しましょう！  
【対象】65歳以上で、介護保険サービスを利用していない方



教室名	内容
筋力トレーニング&リラクゼーション編	ストレッチ体操、マシンで筋トレ、専門職による栄養・歯科講話
からだストレッチ&筋トレ編	ボールでストレッチ、筋トレ、音楽に合わせて運動
筋力トレーニング編	筋力バランスデータ測定、マシンで運動
体幹パワーアップ編	体幹トレーニング、体づくりのアドバイス
健康塾	認知症予防ボランティアによる筋トレや脳トレなど

※水中運動編は休止となりました。



▲からだストレッチ&筋トレ編



▲からだストレッチ&筋トレ編



▲筋力トレーニング編

日程や詳細については Weekly News もおかに掲載しますので、締切日までに申し込みください

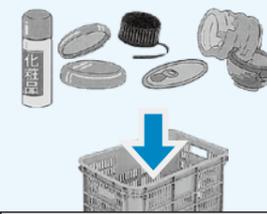
【問い合わせ】 地域包括支援センターもおか(いきいき高齢課内) ☎ 83・8132 FAX83・6335  
地域包括支援センターにのみや(二宮コミュニティセンター内) ☎ 74・5139 (FAX 兼)

## 「資源①」

### ライター・スプレー缶の出し方

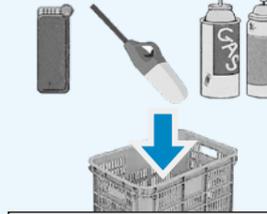
火災防止のため、以下のとおり分けて出してください。  
※出す際は使い切ってガスを抜き、スプレー缶は大きく穴を開けてください。

飲食物以外のものが入っているビン・ガラス、油缶など



その他のビン・缶等

スプレー缶、カセットガスボンベ缶、ライター など



ライター・スプレー缶

## 雑紙をリサイクルしよう

燃えるゴミのうち 40%以上が紙類です！



これらを燃えるゴミに出していませんか？

- ・はがき
- ・封筒
- ・包装紙
- ・コピー用紙
- ・紙袋
- ・カレンダー
- ・お菓子の箱
- ・ラップの箱と芯
- ・ティッシュペーパーの箱
- ・トレットペーパーの芯

→紙袋に入れて十文字に縛り、「資源②」の日に出してください

## ボタン電池・充電式電池・加熱式電子たばこの処分方法

芳賀地区エコステーションでは、ボタン電池や充電式電池は受け入れておりません。

携帯電話などに使用されている充電式電池は、施設での処理過程の際に、火災事故発生の恐れがありますので、「その他（もえないごみ）・粗大ごみ」に混ぜないでください。

ボタン電池やリサイクルマークの付いている充電式電池は、販売店等で回収していますので、リサイクルにご協力ください。



### 充電式電池が内蔵されているもの(例)

- ・携帯電話（スマートフォン）
- ・ゲーム機
- ・電動工具
- ・コードレス家電 など



充電式電池を取り外した本体は、以下の方法で処理してください。  
●小型家電リサイクル  
●その他（もえないごみ）・粗大ごみに出す

リサイクルに協力だびょん



## 加熱式電子たばこは環境課またはエコステへお持ちください！

加熱式電子たばこ等に使用されている充電式電池には、リサイクルマークが付いていないため、販売店等では回収していません。

市役所環境課までお持ちいただくか、芳賀地区エコステーションへ直接搬入し（有料）、係員に渡してください。

【問い合わせ】 環境課ごみ減量係 ☎ 83・8126 FAX83・5896  
芳賀地区エコステーション ☎ 81・1244 FAX81・1266