



## 岡山市北区北地域包括支援センターだより



発行：岡山市北区北地域包括支援センター

〒700-0071 岡山市北区谷万成2-6-33(北ふれあいセンター内)

TEL:086-251-6523 FAX:086-251-6524

御津分室（御津中学校区）

〒709-2133 岡山市北区御津金川449(岡山市御津保健福祉ステーション内)

TEL:086-724-4611 FAX:086-724-4615



### フレイル予防に取り組んでいますか？

#### フレイルとは…

年齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下し、「介護が必要となる状態」と「健康」の中間地点の状態を言います。

早期に予防の取組みを行うことで、元気な状態を取り戻せる大切な時期です。

バランスの良い食事、  
みんなで楽しい食事、  
よく噛んでしっかり食べよう！



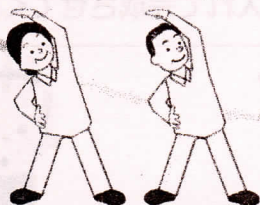
栄養

フレイル予防のポイントは  
「運動」  
「栄養・食・口腔」  
「社会参加」  
です。

### フレイル予防 健康長寿 3つの柱

運動

日常的な  
運動習慣を  
つけよう！



社会  
参加

趣味・ボランティア・就労など  
自分にあった方法で  
社会参加をしよう！



年齢に合わせた  
生活習慣を  
こころがけましょう。

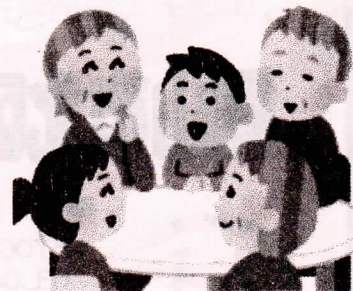
#### ★生活のポイント★

- 【食 事】 不足に注意、肉・魚・卵はしっかりと
  - 【運 動】 足腰を弱くしないための筋トレやウォーキング
  - 【嗜好品】 たばこは×、お酒は適量
  - 【睡 眠】 昼夜のリズムを整え、まとまった睡眠を
  - 【社 会】 積極的に社会参加を
- (岡山市発行「3本の矢でフレイルを防ごう！」より引用)



# おかやまオレンジカフェ（認知症カフェ）を知っていますか？

岡山市では、認知症の人とその家族、地域住民などが気軽に参加できる集いの場所として、オレンジカフェを開催しています。認知症に対しての不安を抱いている方、関心のある方など、どなたでも参加できます。お気軽にお立ち寄りください。



## 北福社区で開催されている認知症カフェはこちら

名称	開催日・時間	参加料	開催場所・運営者連絡先
ほっとりんく	第2・4水曜日 13:00~15:00	100円	特別養護老人ホームいきがいライフたかまつ 岡山市北区立田586-1 ☎086-287-8880
地域交流カフェこだま	第3土曜日 13:00~15:00	100円	古民家「こだまの社」 岡山市北区谷万成2-2-45 ☎086-252-2261（石丸・森安）
杜(もり)の茶屋	第1火曜日 13:00~15:00	無料	古民家「こだまの社」 岡山市北区谷万成2-2-45 ☎086-252-2261（吉市・本城谷）
ほほえみカフェ	第4金曜日 13:00~14:30	100円	養護老人ホーム報恩積善会 本館1階食堂 岡山市北区津島笹が瀬9-8 ☎086-252-0471
MaCO Café（まこカフェ）	第4木曜日 14:00~16:00	無料	麻姑の小町 伊島 岡山市北区伊島町3丁目8-8-2 ☎086-259-0026
カフェ緑の樹	第2・4木曜日 13:30~15:30	100円	スカイビュー鯉山 リビングルーム 岡山市北区吉備津1011-1 ☎086-287-7778
ふくふくカフェ	第2日曜日 9:00~12:00	100円	葵の園・岡山福渡 1階デイクア 岡山市北区建部町福渡408-1 ☎086-722-3000

☒ 予約は必要ありません。お問い合わせは各運営者までお願いします。

## 脳トレの場



答えは上部にあります



### 問：穴埋め問題

規則的に並んだ数字のところどころに穴が開いています。  
穴の開いているマスに正しい数字を入れて完成させてください。

- ① □・17・□・37・47  
② 8・□・□・32・40



### 問：漢字合体トレーニング

漢字のパーツが3つにバラバラになっています。  
合体させて二字熟語を完成させてください。

- ① □ + 力 + 入 =  
② 大 + 井 + 一 =  
③ 力 + 月 + ナ =

