



ちゅうおう

2026
1/15

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます



ぐーっと伸びて、「元気」です。



2月1日は、フレイルの日。

広報モデルの方・粋トレ教室参加者にご協力いただきました。

フレイル予防について
詳しくは2面で紹介しています

2月1日は“フレイルの日”※です

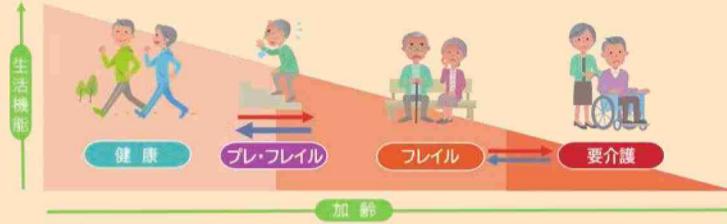


区ではフレイルの日（2月1日）を含む前後2週間をフレイル予防月間（1月18日～2月15日）として、フレイル予防に関するイベントや江戸バスでのリーフレット配架の他、本の森ちゅうおう4階では、2月18日までフレイル予防に関する資料を展示して、普及啓発を行っています。
※（一社）スマートウェルネスコミュニティ協議会、日本老年学会、（一社）日本老年医学会、（一社）日本サルコペニア・フレイル学会の4団体が共同で制定

フレイルって何？

フレイルとは、加齢に伴い体力や気力が落ちて、食欲や外出への意欲が低下していく状態をいいます。

フレイルが進行すると、要介護状態になっていきますが、早めの対策で元の健康な状態に戻すことができます。



もしかしてこれ、フレイルかも？

こんな症状があれば、あなたもフレイルの可能性があります。

青信号で
渡り切れなく
なってきた



ペットボトルの
ふたが開けにくく
なってきた

最近食欲がない、
体重も減ってきた

訳もなく疲れた
ような感じがする

今からできるフレイル予防対策とは？

毎日いきいきと生活するためには“フレイル予防の3つの柱”をバランスよく実践することが大切です。

栄養 (食・口腔機能)



詳しくは区HPへ
(フレイル予防と対策)

フレイル 予防の 3つの柱

低栄養の予防

- ①3食しっかり均等に食べる
- ②主食・主菜・副菜を組み合わせる
- ③いろいろな食品を食べる

口腔機能(食べる機能)の維持

- ①歯の定期健診を受ける
- ②口腔体操で食べる機能を鍛える

運動



社会 参加



いつもより1日10分長く歩く

筋力トレーニングで、身体のバランス力UP

転倒予防や認知機能向上に効果的な「中央粋なまちトレーニング」の動画はHPから視聴できます。



詳しくは区HPへ
(中央粋なまちトレーニング)



1日1回は外出を

地域の方が運営する交流の場「高齢者通いの場」に参加しませんか？お近くの通いの場はHPで確認できます。

詳しくは区HPへ
(高齢者通いの場)



内体験会(測定や運動実技など)を通じて楽しみながらフレイル予防について学びます。

申当日、直接会場へ。
問介護保険課高齢者健康支援係
(6278)8094

フレイル 予防教室

日2月25日(水)
午後1時30分～3時30分
場中央区保健所2階会議室
対区内在住者
内講話・料理紹介：低栄養を予防する食生活のポイント
◎骨密度・握力測定・試食あり
定20人(抽選)
申1月16日～26日にHPまたは電話で問へ。
問中央区保健所健康推進課健康係
(3541)5930



詳しくは区HPへ

「ちゅうおうヘルス&ウォーク」

健康イベントのお知らせ

イベント参加で健康ポイントを獲得できます！

理学療法士による カラダケア健康セミナー

日3月8日(日)
午前10時～正午
内腰痛セミナー
体の専門家・理学療法士が講義と実践を通して、正しい体の使い方をアドバイスします。

定30人(抽選)
申2月13日までにアプリから申し込む。

共通

場中央区保健所2階大会議室
◎アプリのダウンロード方法やイベントなどの詳細は、HPをご確認ください。
問中央区保健所健康推進課健康係
(3541)5930



カゴメ健康セミナー

今日から実践！

野菜から始める食生活改善

日2月14日(土)

午前の部 午前10時～正午

午後の部 午後2時～4時

◎各回とも同じ内容です。

内食と健康のプロが野菜摂取の重要性や生活改善の正しいコツを楽しく、分かりやすくお伝えします。

定各部40人(抽選)

申1月30日までにアプリから申し込む。

立ち姿勢測定による

鴻江理論アドバイスセミナー

日2月28日(土)

午前の部 午前10時～正午

午後の部 午後2時～4時

◎各回とも同じ内容です。

内立ち姿勢判別システムで参加者ごとに体のタイプを測定し、タイプごとの体の使い方や生活アドバイスを行います。

定各部40人(抽選)

申2月6日までにアプリから申し込む。

詳しくは区HPへ