

元気な暮らしは毎日の介護予防から！

■ 地域介護予防推進センターをご存じですか？

京都市内12か所に設置している地域介護予防推進センターでは、運動や栄養、口の機能を改善するための介護予防教室や講演会などを行っています。

また、身近な地域で自主的に介護予防に取り組んでみたい方に対して、介護予防の取組への助言等も行っています。

皆様の健康づくり・介護予防に向けて、積極的にご活用ください。

筋力をつけて、
元気に動ける体
を作りましょう！



< 運動教室 >

体作りは食べ物から！
バランスの良い食事を
心がけましょう！



< 栄養教室 >

よく噛み、おいしく食
べるために口の機能を
維持しましょう！



< お口の健康教室 >

「介護予防教室」などの詳細やご利用については、
お住まいの地域の「京都市地域介護予防推進センター」まで！

| お住まいの地域 | 電話番号 |
|---------|----------|
| 北区 | 494-0323 |
| 上京区 | 417-4707 |
| 左京区 | 707-2730 |
| 中京区 | 801-0389 |
| 東山区 | 551-2448 |
| 山科区 | 585-3092 |

| お住まいの地域 | 電話番号 |
|---------|----------|
| 下京区 | 361-1060 |
| 南区 | 693-6135 |
| 右京区 | 881-0404 |
| 西京区 | 392-7874 |
| 伏見 | 612-8156 |
| 深草・醍醐 | 641-2543 |

※ 利用対象者は、京都市内在住の65歳以上の方です（運動制限を受けている場合や、教室等の参加に個別の介助が必要な場合など、事業内容等により利用できない場合があります）。

※ 利用料は無料ですが、一部教材費等実費相当分の負担がある場合があります。

まめ知識

介護予防は早めの対策を！

◆ 「フレイル」に気を付けて！

フレイルとは、年齢を重ねることにより、からだやところが弱った状態で、健康と要介護の中間の状態のことです。フレイルは適切な対策に取り組めば、健康な状態を取り戻すことが十分に可能です。早めに気づき、生活習慣を改善していくことが重要です。

◆ ポイントは、「運動」「栄養・口腔」「社会参加」

フレイル対策としては、適度な運動、バランスの取れた食事や口のお手入れ、社会参加が効果的と言われています。こうしたフレイル対策は、介護予防の取組としても重要であり、要介護状態の軽減や悪化の防止にもつながるものです。

フレイルを予防・改善するために！



日常生活に運動を！
1日の歩数を
1,000歩増やそう！

しっかり食べて、食後は歯みがきを！
入れ歯のお手入れも忘れずに！



会えない時は電話で
おしゃべりを！

◆ オーラルフレイル（お口の機能の虚弱）にも注意



オーラルフレイルは、噛みにくい、むせる、食べこぼすなどの口の機能に“ささいな衰え”がみられる状態です。口の機能の衰えを感じてもそのままにし、口の機能が低下していくと、食事の偏りや食欲低下、さらに栄養不足などを引き起こすことがあります。

オーラルフレイルの予防や改善のために、口のお手入れとともに口の体操なども行いましょう。また、定期的な歯科健診もおすすめします。

京都市歯科健診事業
詳しくはこちら →
「京・けんこうひろば」



◆ 熱中症に注意しましょう！

熱中症は、高温多湿な環境に体が適応できず、引き起こされる体の不調のことです。高齢者は、体温調節機能が低下し、暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、特に注意が必要です。

のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

熱中症は、室内や夜間でも起こります。エアコンを上手に活用し、換気とともにこまめに温度調整をしましょう。

詳しくはこちら →
京都市情報館
「熱中症に注意し
ましょう」



プラスせんぼ
+1000

保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課 電話 075-222-3419
発行/令和7年6月 京都市印刷物第070688号