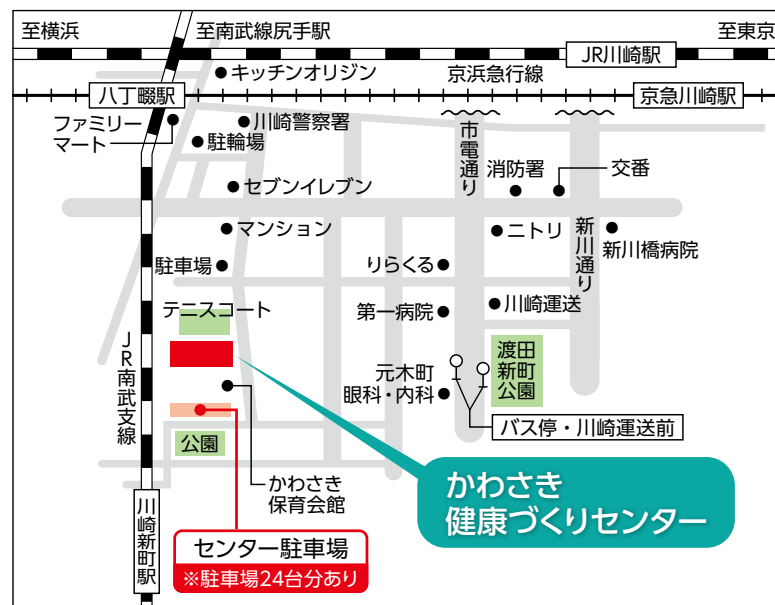


かわさき健康づくりセンターを ご利用ください!

かわさき健康づくりセンターは、健康に関する情報の提供や運動・研修施設の貸出しなどを行い、『いつまでもイキイキと、健やかで元気に暮らしたい』そんな皆さんの毎日の健康づくりをお手伝いします。

- 施設利用▶ 体育館・トレーニングルーム・テニスコート・会議室など
- 健康体操教室・エアロビクス・フラダンスなど
- 介護予防講演会・研修会

市民の皆さんの健康づくりのために、多彩な事業を展開しております



開館時間 火曜日～土曜日 9:00～20:30 日曜日・祝日 9:00～16:30
休館日 月曜日（祝日の場合は開館）12月28日～翌年1月4日までの年末年始
 ※開館した月曜日の翌日は通常どおり開館いたします。

健康づくりセンターで行われている教室のご案内や施設のご利用方法などについて、詳しくは、右記までお気軽にお問い合わせください。 ☎044-333-3741

公益社団法人川崎市医師会 かわさき健康づくりセンター

https://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/kenkocenter/

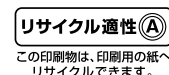
〒210-0844
 神奈川県川崎市川崎区渡田新町3-2-1
 TEL 044-333-3741 FAX 044-333-3769



公共交通機関のご案内

- 京浜急行八丁駅下車 徒歩8分
- JR南武支線八丁駅下車 徒歩8分
- JR南武支線川崎新町駅下車 徒歩4分
- JR川崎駅東口バスターミナル6番バス乗り場
市営バス「川40系統」
JFE行き、塩浜営業所行き、水江町行きに乗車
「川崎運送前」下車徒歩5分

令和6年3月発行 発行/川崎市医師会 編集/川崎市医師会 川崎市中原区小杉町3-26-7 電話044-711-3011(代) 印刷/東京法規出版



いつもイキイキ、健やか元気に! 一人ひとりの、毎日の、健康づくりをお手伝い

かわさき健康づくり センター通信 第10号



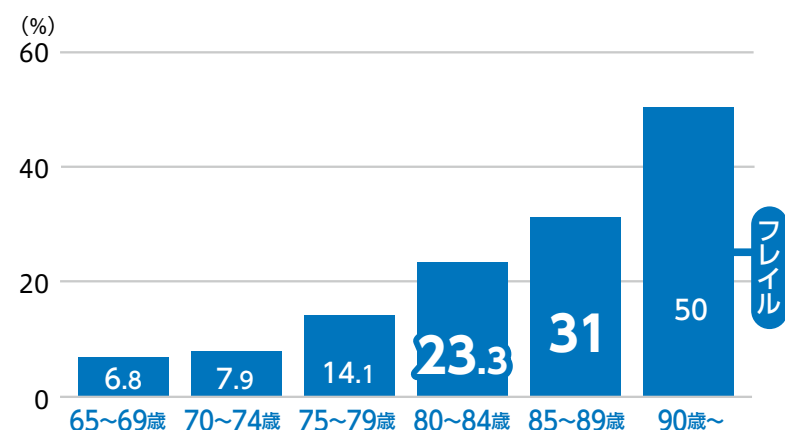
特集

数字で納得! フレイル予防のために 積極的な社会参加を!

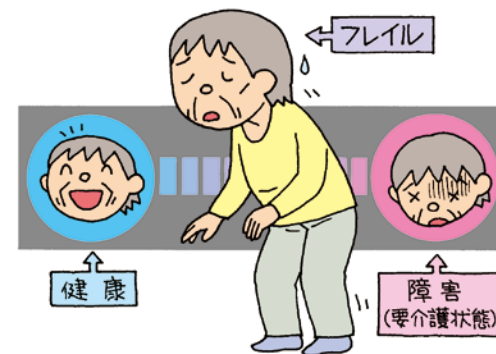
心身の機能が衰え、ささいなできごとから寝たきり(要介護)になりやすい状態を「フレイル」といいます。フレイルを予防するためには「栄養・身体活動・社会参加」を行うことが大切です。社会参加とは、人が集まって行う活動のこと。新型コロナウイルス感染症がきっかけとなって、人との交流が減り、社会参加が少なくなっている人が多いといわれています。今回は、フレイル予防と生きがいづくりにつながる「社会参加」について、Q&A形式でご紹介します。

Q フレイルになる人はどのくらいいますか?

A 80歳代では約4人に1人がフレイル、といわれています。



参考:『イチからわかる!フレイル・介護予防Q&A』 山田実著 医歯薬出版株式会社



65歳以降から少しずつフレイルになる人が増えていきます。年齢を重ねると少しずつ体が弱くなるものですが、早い段階からフレイル予防に取り組むことで、健康な生活を長く続けることができます。



「かわさき健康づくりセンター通信」では、フレイルやロコモティブ・シンドロームについて紹介しています。過去号は、川崎市医師会ホームページからご覧ください。

URL <https://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/magazine>



川崎市医師会会員の医療機関で働きませんか?

当会ホームページに求人情報を掲載しています。

