

としま

フレイル予防でいきいき100歳!

日本一高齢者にやさしいまち

ゆきえさんの一日

新型コロナウイルスの影響で外出頻度が減少し、コロナフレイルの進行が懸念されます。

フレイル(虚弱)とは、健康と要介護状態の間にあり、心身の活力が低下してきた状態です。しかし、フレイルになっても適切な対応をすることで元気な状態に戻ることができます。

豊島区は元気100歳×区制100周年にむけて「日本一高齢者にやさしいまち」の実現に取り組んでいます。

午前5時30分～	家を出発
午前6時10分～	駅で清掃・ゴミ拾い
午前6時30分～	ラジオ体操
午前7時30分～	朝食
午前9時～	東池袋フレイル対策センターへ行く
正午～	昼食
午後2時～	お昼寝
午後6時～	夕食
午後7時30分～	息子さんに電話
午後8時30分～	就寝



ゆきえさん(95歳)
区内在住
フレイル対策
センターに毎日
行っています



今日も
楽しい
です。

ポッチャでフレイル予防

CONTENTS

2面 介護予防大作戦

3面 としまる体操イベント

4・5面 つながるウォークラリー

6・7面 ひろがる見守りの輪

8面 オールとしまで地域の見守り

6面からは
見守り特集