

# 貯筋通帳

様

(

)支店



Get healthy!!!  
Let's TRY!!!

東大阪市  
マスコットキャラクター  
**トライくん**

# 「フレイル」とは…

「健康」と「要介護・寝たきり」の間のような状態  
→加齢によって気力や体力など心身の活力が  
低下した状態のこと



しかし、適切な予防をすることで心と体の機能を取り戻すことができる時期でもあります。



## フレイル予防の3つの柱

### 栄養

食・口腔機能

- ・バランスのよい食事を
- ・歯と口の定期的な管理

### 身体活動

運動・社会活動など

- ・10分多くからだを動かしましょう

### 社会参加

就労・余暇活動・ボランティアなど

- ・前向きに社会参加を
- ・家族以外ともおしゃべりしよう



# げんきん体操とは・・・



近畿大学生物理工学部(制作当時)の谷本道哉 准教授のご協力のもと、自宅で手軽に筋力アップできる筋力トレーニング体操を制作しました。「上半身編」「下半身編」「体幹編」の3編で構成されています。動画は市の公式YouTubeチャンネルで配信中です。



動画の視聴はこちらから→

## 明治安田生命

明治安田生命は「ひとに健康を、まちに元気を。」を合言葉に、持続可能な社会の実現に向けて、「みんなの健活プロジェクト」と「地元の元気プロジェクト」に取り組んでおります。

東大阪市と包括連携協定を締結し、市民のみなさまに情報等を提供、公民分館では健康増進や介護・認知症・防災・相続等幅広くセミナーを実施しております。スポーツに関しては、Jリーグとタイトルパートナー契約を締結しており、セレッソ大阪・ガンバ大阪・FC大阪を応援しております。

これからも明治安田生命大阪南支社は、東大阪市と共に歩み続けます。





## 発行

東大阪市 福祉部 高齢介護室 地域包括ケア推進課  
電話 06-4309-3013  
FAX 06-4309-3814

モノづくり・ラグビーのまち



東大阪市

明治安田生命

この貯筋通帳は、東大阪市と明治安田生命保険相互会社との  
包括連携協定に基づく取組みとして作成しました。