

## シニアはメタボよりフレイル対策!

「フレイル」という言葉を聞かれたことはありますか?

「フレイル」とは、年をとって、筋力や心身の活力が低下した状態のことをいいます。長期間放っておくと**要介護状態**になる危険性が高くなります。

### <フレイル予防3ヶ条>

- 体重減少に要注意
- しっかりかめる お口をつくる
- 1日3回、3つの皿(主食・主菜・副菜)をそろえて食べる

### 「フレイルシンポジウム」開催

【日時】令和2年11月21日(土)午後

【会場】シーサイドホテル舞子ピア神戸  
あじさいホール

【内容】フレイル予防をテーマとした講演  
(講師 東京大学 飯島勝矢教授)等

※申込方法などの詳細は、兵庫県ホームページで検索してください。

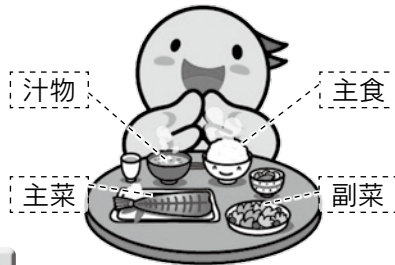
**入場  
無料**

シニアはメタボよりフレイル対策

検索

### 10月は「ひょうご食育月間」です!

食べ物を通じて爽やかな季節を感じ、農作物の恩恵に感謝しながら、「プラス1の食育実践」に取り組みましょう。



兵庫県マスコット はばタン

ひょうご食育月間

検索

## 飲み残しのお薬などお困り事を かかりつけ薬剤師・薬局に相談を!

複数の医療機関を受診して、それぞれ違う薬局でお薬をもらっていませんか? お薬が残っていませんか? お薬の飲み方や副作用について疑問はありませんか?

かかりつけ薬剤師・薬局を持つことにより、ご自身の服用しているお薬を、継続してチェックしてもらえます。例えば、内科と眼科など複数の診療科を受診して、同じお薬が処方されていないか、一緒に飲むことを避けた方が良いお薬がないか、副作用が出ていないか、期待される効果が出ているかなどを継続的に確認することで、服用するお薬の安全性や有効性の向上が期待できます。

お薬を安全に安心して使うために、お薬に関する情報や健康上のアドバイスなど、相談できる「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ちましょう。

毎年10月17日から23日までの1週間は「薬と健康の週間」です。県内各地の薬局や大学の薬学部によるお薬の正しい使い方の啓発・健康増進イベントの開催等が予定されています。



### 「関西文化の日」開催

「関西文化の日」は、関西一円の美術館・博物館・資料館等の文化施設のご協力により、11月に入館料(原則として常設展 ※通常無料施設あり)を無料とする取組みです。

関西が誇る長い歴史に培われた豊かな文化資源に気軽に接することのできる機会となっています。ぜひ、この機会に「文化の秋」、「芸術の秋」を楽しんでみませんか?

参加施設やスケジュールなど、詳しい情報はホームページをご覧ください。

なお、新型コロナウイルス感染拡大防止対策等のため、休館や入場制限などの対応を取られている場合があります。開館についての最新情報は必ず各施設の公式サイト等でご確認ください。

【期間】令和2年11月14日(土)・15日(日)他

【主催】関西広域連合、関西観光本部、  
関西元気文化圏推進協議会

【協力】文化庁地域創生本部

【問合せ先】関西文化の日事務局

06-4964-8844 (平日 10:00 ~ 17:00)

【HP】<https://www.kansaibunka.com/bunkanohi/>



## 第18回 関西文化の日

関西一円の美術館・博物館などが  
**入館無料** (関西一円の美術館・博物館などが  
入館無料(原則として常設展のみ  
※通常無料の施設あり))

関西から  
**文化力**  
POWER OF  
CULTURE

2020年11月14日(土)・11月15日(日)他

福井県・三重県・滋賀県・京都府・大阪府・兵庫県・奈良県・和歌山県・鳥取県・  
徳島県・京都市・大阪市・堺市・神戸市の2府8県のエリアで実施

新型コロナウイルス感染拡大防止対策等のため、休館や入場制限などの対応を取られている場合があります。開館についての最新情報は必ず各施設の公式サイト等でご確認ください。

参加施設やスケジュールなど  
詳しい情報はホームページより

関西文化の日

検索

わたしたちはのじぎくクラブ兵庫の活動をサポートしています
