

健ケア第1868-5号

令和 4年 1月18日

各関係団体の長 殿

茨城県保健福祉部健康・地域ケア推進課長
(公 印 省 略)

フレイル予防に関する動画の配信について

本県の高齢者施策の推進につきましては、日頃から御協力をいただき厚く御礼申し上げます。

さて、この度、フレイル予防に関する動画を作成いたしましたので、お知らせいたします。

つきましては、別紙「フレイル予防に関する動画の活用方法」を参考に、フレイル予防の普及啓発等にご活用いただきますよう、貴下関係機関あて周知をお願い申し上げます。

なお、標記動画の活用状況について、年度末にアンケート調査を実施する予定です。

【動画の掲載先】 ※今後、他のフレイル予防に関する動画も追加予定です。

フレイル予防：オーラルフレイル概要編～皆さん、このような症状はありませんか？～

<https://youtu.be/nDCu9D63ZoQ>

フレイル予防：オーラルフレイル実践編～あなたの「お口」は元気ですか？～

<https://youtu.be/8FSBVerUU5Y>

フレイル予防：栄養編1「しっかり食べよう」

https://youtu.be/n_PrQ7QDJfc

フレイル予防：栄養編2「バランスの良い食事」

<https://youtu.be/S2UWq07z9fc>

フレイル予防：栄養編3「たんぱく質をとりましょう」

<https://youtu.be/lnGp01mT74k>

フレイル予防：栄養編4「コンビニやスーパーでそろえる簡単ご飯」

<https://youtu.be/paWxvshbb4A>

※上記動画は茨城県ホームページ

(<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chiiki/zaitaku/fureiru.html>) にも掲載しております。

【連絡先】

茨城県保健福祉部 健康・地域ケア推進課 崎野

TEL：029-301-3332（直通）

FAX：029-301-3318

E-mail: care1@pref.ibaraki.lg.jp