わっしょい フレイル予防

介護予防において注目されている「フレイル」を知っていますか。本市では「わっしょいフレイル予防」を合言葉に、社会参加に重点を置いたフレイル予防に取り組んでいます。シニアのみなさん、元気な今こそフレイル予防の始めどきです。
問☎712-8519地域包括支援課

フレイル とは

年齢を重ね心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながり）が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。フレイルの兆候に早期に気づき、日常生活を見直すなど正しい対処をすれば、フレイルの進行を遅らせることや健康な状態に戻すことができます。

フレイル予防のヒケツはこの5つ

できることから始めてみましょう。

お出かけ

週に1回以上は外出しよう

健 診

定期的に健診を受けよう

栄 養

たんぱく質を意識して食べよう

運 動

週に1回以上は運動しよう

お口の健康

歯科健診を受けよう よく噛み よく話そう

予防には 社会とのつながりが大事

定期通院中の方で自宅に閉じこもり気味だった方が、近隣のいきいきセンターなどに通い始めたことをきっかけに、笑顔が増え、元気な姿になっていくことがよくあります。

一般的に趣味やスポーツ、自治会活動などへの社会参加は、将来の認知症やフレイルの予防につながるといわれています。市内で活動できる場所を紹介している「シニアの方向けお出かけ情報ガイド（詳細は5面）」を参考に、社会参加してみてはいかがでしょうか。

▲佐々木 医師（市医師会 会長）

社会とつながるステップ❶ まずは外出先を見つけよう

家以外に、自分にとって心地よい「居場所」を持とう

例えば

- ○いつもの喫茶店で店員さんや茶飲み友達との会話
- ○スポーツジムで会う仲間と世間話
- ○スーパーやペットの散歩中に会う顔なじみのご近所さんと井戸端会議

人とつながりを感じる、なじみの「行きつけの場所」を見つけてみませんか。

初心者におすすめ 「はつらつシニア応援講座」

「フレイル予防についてもっと知りたい」「ちょっと外に出てみようかな」という方、外出のきっかけとして参加してみませんか。1人での参加も大歓迎です。
内オーラルフレイルのチェック、お口や喉の機能を維持するトレーニングなど
人市内在住の65歳以上の方、申込順各15人（1人1回まで）
申5月7日（水）以降に右記2次元コードで申し込みまたは☎712-8519地域包括支援課

日付	会場
5月22日	南行徳公民館
5月29日	本行徳公民館
6月5日	信篤公民館
6月12日	曽谷公民館
6月19日	西部公民館
6月26日	東部公民館
7月3日	柏井公民館

いずれも木曜日午後1時30分～2時40分。
後期の日程は10月ごろにあらためてお知らせします。

できることから始めよう

シニア世代がハツラツとした生活を継続していくためには、セルフマネジメントをして、いかにフレイルを予防するかが大切です。

はつらつシニア応援講座は、「体が衰えてきたな」とか「認知症が気になるな」と思った時に、介護予防・フレイル予防のことを知ってもらう機会となる講座です。講師のリハビリ専門職から予防方法などのアドバイスも受けられ、問題がなければ「今のままでいいんだ」と安心感を持つ機会にもなると思います。ぜひ気軽に参加してほしいです。

◀横山 作業療法士（市リハビリテーション協議会 会長）

社会とつながるステップ❷ 仲間になろう ＼みんなでワイワイ 定期的に活動／

自分なりの生きがいや楽しみを見つけて新しいことにチャレンジしてみよう

例えば

- ○新しくスポーツや習い事を始めてみる
- ○地域の行事や自治会、高齢者クラブに参加してみる
- ○近所のてるぼサロン(※)やサークルに参加してみる

（※）誰でも気軽に参加することのできる集まりで、地域住民が主体となって行う集いの場です。

◀てるぼサロンの詳細はこちら

いきいきセンターでサークル活動に参加

シニアの方が集まって、サークル活動を行うための施設です。運動系や文化系など多くのサークル活動があります。詳しくは右記2次元コードで確認してください。

▲気功とリズム体操

◀折り紙

◀書道

▶絵手紙

▲カラオケ

無理せず、人と比べず、自分のペースで

私が通うサークルでは、指導者の運動指導のもと、気功・リズム体操・ストレッチなどをしています。また、「いきいきセンターまつり」を目標に半年以上かけて発表テーマの練習もします。運動は自宅でもできますが、私にとっては行く場所があることが大事で、毎回この場所に来て、仲間とおしゃべりをしながらゆるく楽しく運動することが健康維持につながっています。いきいきセンターには多種多様なサークルがあるので、みなさんにも自分に合った活動の場がきっと見つかると思います。

◀和の気功 上野 部会長

いきいきセンターまつり（毎年秋に開催）

いきいきセンターなどを拠点に活動するさまざまな団体・個人が、日頃の成果を披露するおまつりです。

◀「きょういく」ところ見つけませんか

シニアの方向けお出かけ情報ガイド ＼「きょういく」ところ見つけませんか／

市内には、公民館・いきいきセンターなど運動や趣味などさまざまな活動ができる場所があります。市内公共施設で配布のちらし、または右記2次元コードで確認できます。自分に合った通いの場を見つけてみませんか。

「いぃ場所」で気軽に運動

動画を見ながら誰でも簡単に、椅子に座ったままでもできる体操を行っています。

「ちょっと体を動かしたい」「誰かとおしゃべりしたい」などと思ったら、1人でも友達とでも気軽に参加してください（申し込み不要）。

会場	曜日	時間（所要時間は1時間程度）
いきいきセンター北国分	木曜日（第3を除く）	午前10時から
いきいきセンター鬼越	木・金曜日	
いきいきセンター塩浜	火曜日	
いきいきセンター宮久保 ◎6月スタート	火曜日	
いきいきセンター大洲 ◎6月スタート	水曜日	
いきいきセンター日之出 ◎6月スタート	木曜日	午後2時から

▲肩の体操

▲無理なく脚力を鍛える体操

「いぃ場所」のここがいぃ

階段の上り下りがつらかったけど、通い始めたら無理なく上り下りできるようになりました。

知らない人たちだからこそ、経歴や過去がわからないので、気軽に話すことができ、とても居心地がいいです。

1回1時間というのがちょうどいいです。じわっと汗をかき、いい運動になっています。