

元気づくりグループ

理学療法士、健康運動指導士などがストレッチや筋力トレーニング、認知症予防のための運動指導を行っています。

教室名	場所	曜日	時間
パワーアップあわの(月3回)	栗野公民館	火・水	10:00~11:00
松原げんき会(月2回)	松原公民館	水	10:00~11:30
南げんき会(月2回)	南公民館	木	14:00~15:30
西げんき会(月2回)	西公民館	金	10:00~11:30
元気アップ中郷(月2回)	中郷公民館	火	13:30~15:00
東郷げんき教室(月2回)	東郷公民館	木	14:00~15:30
北の元気づくり教室(月2回)	北公民館	火	10:00~11:30
東浦元気づくり会(月1回)	東浦公民館	水	14:00~15:30
男の健康づくり教室(月2回)	松原公民館	金	14:00~15:30

男のための元気づくり道場

男性の介護要因として多い生活習慣病の予防や、運動・食事・お口の健康づくりの実践について学ぶ、男性限定の教室です。

- とき** 10/31(月)、11/7(月)、21(月)、28(月)、12/5(月)
- ところ** あいあいプラザ
- 対象** 65歳以上の男性
- 定員** 30人(要申込・初参加の方優先)
- 内容** 看護大学教授による元気づくりの話、作業療法士による運動指導、管理栄養士・歯科衛生士による栄養・口腔ケア指導

申込締切 10/24(日)

「いつまでも元気な男」を目指して一緒に頑張りましょう!!

作業療法士 生水隼人さん

心身の状態を詳しくチェック

質問票や測定器などを使用し、心身の状態(栄養・運動・社会参加)をチェックする「やってみよう!フレイルチェック」を定期的に開催しています。次回は11~12月に栗野・北・中郷・西公民館で行います。ぜひご参加ください。



健康

プレフレイル
前虚弱

フレイル
虚弱

要介護
身体機能障害

参加者の声

- ・フレイルチェックに参加して、健康への意識が高まった
- ・前回の数値よりも良くなって嬉しかった
- ・地域の人たちと交流するきっかけになっている

栄養

- バランスの良い食事を友人や家族と楽しくとろう
- 筋肉の素となるたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)、骨を強くする乳製品を多くとろう
- 「噛む力」を養おう

社会参加

- 自分が楽しめることや関心のあることを、みんなと楽しく続けよう
- 地域のサークル活動やボランティア活動などに参加してみよう

運動

- 今より10分多く、体を動かそう
- ウォーキングも歩幅を広げたり速度を速めたりすることで効果倍増
- 筋力トレーニングを行うことも効果あり

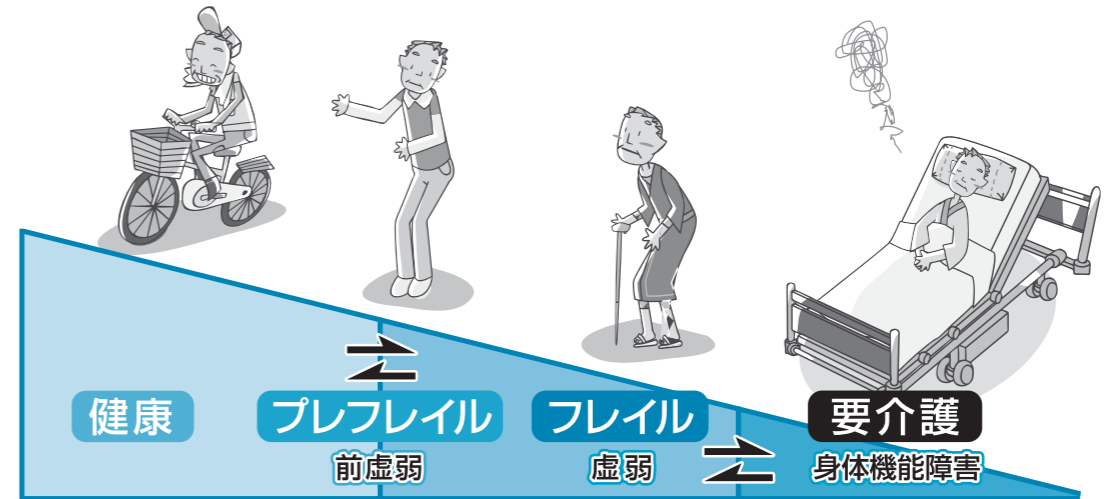
フレイル予防を実践しよう

フレイルの進行を予防するためには「栄養(食生活・口腔機能)」、「運動」、「社会参加」をバランスよく実践することが大切です。次の取り組みを日々の生活で意識し、健康的な生活を送りましょう。

問い合わせ先 長寿健康課 ☎22-8181

フレイル予防で

健康長寿!



年をとるにつれて、こころやからだは徐々に衰えていきます。ちょっとした衰えにいち早く気づき、適切な対処を行うことが大切です。



地域の中でフレイルチェックを行うなど、フレイル予防を市民に広める「フレイル予防サポーター」が活躍しています。

「フレイル」とは?

年をとって筋力・認知機能・社会とのつながりなどの「心身の活力」が低下した状態のことを「フレイル」と言います。「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、要介護になる危険があります。

しかし、フレイルであることに早めに気づいて適切な対策をすれば、健康な状態に戻ることができます。

「指輪っかテスト」で

自己チェック!

フレイルの最も大きな原因のひとつが筋肉の衰えです。まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。



「指輪っかテスト」測定方法

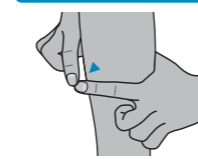
- ① 両手の親指と人差し指で輪を作ります。
- ② 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。



「指輪っかテスト」測定結果

転倒・骨折などのリスク

隙間ができる



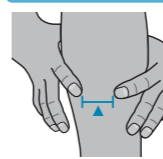
高い

ちょうど囲める



筋肉の衰え

囲めない



低い

加齢とともに筋肉が衰えていくと、栄養不足、転倒・骨折、認知症など、様々なリスクが高まっていくことが分かっています。