



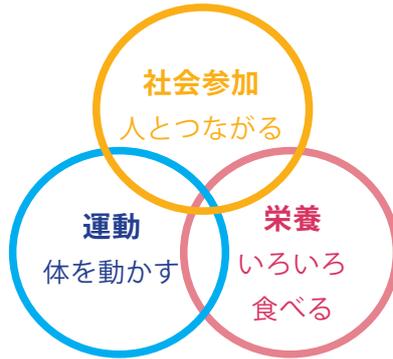
チェックしてみましょう！ 3つ以上当てはまった人はフレイル状態です

6か月間で意図せず体重が2kg以上減った
ペットボトルのふたが開けにくくなった (握力：男性28kg、女性：18kgより低い)
ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする
横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった (歩いて1秒間に1m進めない速さ)
ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない

フレイル予防のポイント

- 「人とつながる」
- 「体を動かす」
- 「いろいろ食べる」

これらの取り組みは1つより2つ、2つより3つ取り組むことで、効果を発揮します。



健康増進課 健康支援係 二木 保健師長

2月1日はフレイルの日
「フレイル予防で生涯ハツラツと過ごしましょう」

2月1日は「2011」という語呂合わせから「フレイルの日」とされています。フレイルとは、年齢とともに心と体の動きが弱くなった要介護の手前の状態をいいます。フレイルは日常生活の工夫で予防ができ、健康寿命の延伸にもつながります。

参加者のお2人に「元気の秘訣」を教えてくださいました

佐藤 マツ子さん (芝草)



シルバー人材センターに登録して、働いていることが私の元気の秘訣です。自宅近くの会社の掃除を週3回と、キッズランド芝草の仕事を週末、交代でやっています。スケジュールをみながら「今日は〇〇ができるかな」と、毎日の予定を立てています。用事を作って外に出ていくことが、私の元気の秘訣です。

矢部 榮一さん (中ノ沢)



週に2～3回散歩をしています。だいたい5000歩くらい。また最近、集会所で輪投げが始まったので、近所の人たちを車に乗せて一緒に行っています。それが私の元気の秘訣です。

昨年12月、令和6年度に77歳を迎える人を対象に、「笑顔で元気！介護予防教室」を開催しました。同世代の人と情報交換をしながら、フレイル予防について考えました。2月にも各地区で2回目の教室を予定しています。チラシが届いた人はぜひおいでください。

「笑顔で元気！介護予防教室」を開催



群岡・新郷地区

健康づくりは十人十色！
久しぶりに顔を合わせたみなさんと記念撮影



野沢・尾野本地区

フレイル予防につながる取り組みや「私の元気の秘訣」を情報交換



奥川地区

たんぱく質と野菜をたっぷりとるための食事を実演