

あなたも
挑戦!

鎌田式スクワット・かかと落とし

フレイル予防で健康長寿

年齢とともに進む身体の衰え。誰もが、逆らうことはできませんが、予防や改善によってその進行を遅らせることは可能です。今月は、心身の老い衰えの「フレイル」について掲載します。

フレイルとは？

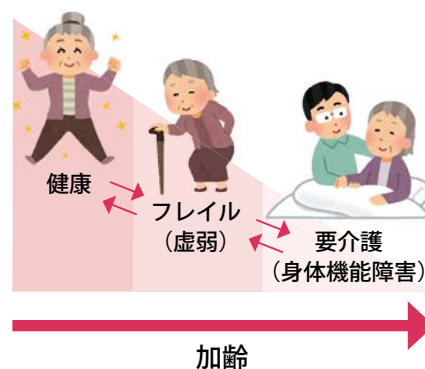
フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを言い、加齢に伴う筋力の衰えなど、年齢を重ねることで生じやすい衰え全般を指します。

3つのフレイル

フレイルには次の3種類があります。

- ① 身体的フレイルⅡ筋力低下をはじめ、骨、内臓などの運動機能や身体機能の虚弱、衰え
- ② 口腔のフレイルⅡ歯、舌、口周りの筋肉、喉など口に関係するさまざまな機能の衰え
- ③ 社会的フレイルⅡ人との交流が減り、引きこもりが多くなるなど社会とのつながりが希薄になる

これらはそれぞれ単独では



町の新たな取り組み

なく、生活習慣や身体、心の状態など複数の要因が重なって進行していきます。早く適切な対策を行うことで健康な状態に戻ることも可能です。

町では、諏訪中央病院の鎌田實名院長の指導のもと、町民の皆さんの健康長寿に向けた取り組みを進めています。その取り組みの一つとして、フレイルの予防に効果がある『鎌田式スクワット』や『かかと落とし』『おでこ体操』などの運動を推進しています。これらは、サロン活動において、みんなで行ったり、家族で取り組んだりして気軽にできる健康づくりで

すごいな！むし歯のない子



菊地 桃音ちゃん
(さゆりが丘)



小柴 歩夢くん
(西林東)



三留 紗椰ちゃん
(西平)



青木 蓮くん
(9町内1)

11月21日、3歳児4人を対象に健康診査を行った結果、全員むし歯がありませんでした。

す。このため現在、町ケイブルテレビで「鎌田式『スクワット』と『かかと落とし』の流儀」を放送しています。皆さん、早速このスクワットと、かかと落としなどを始めてみませんか。