

フレイル予防

で健康長寿



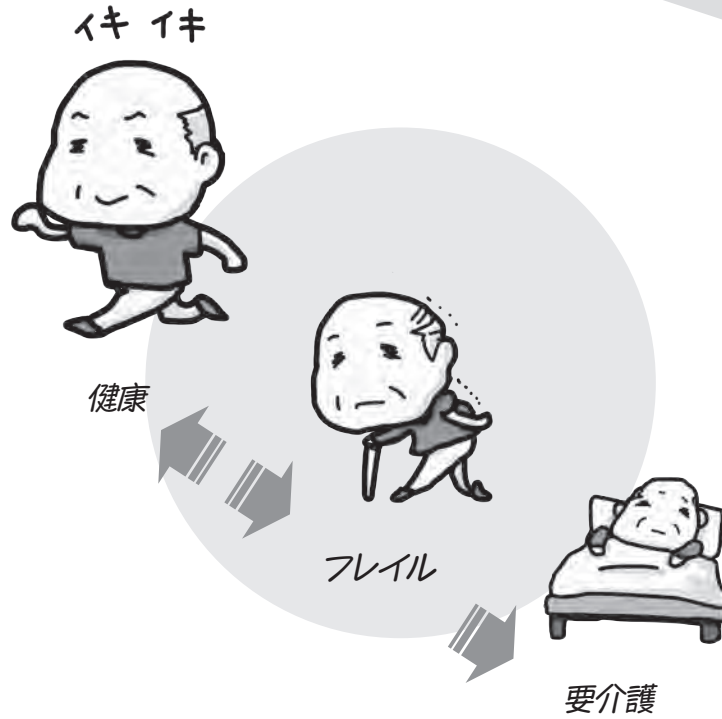
フレイル（虚弱）とは、健康と要介護の間となった状態のことです。放置すると要介護状態となってしまう、健康の状態に戻ることが難しくなります。早めに適切に対処することで、再び健康な状態に戻ることができます。フレイルは、「身体」「栄養」「社会」の大きく3つに分類されます。3つは相互に作用していて、この内の1つでもフレイル状態になると、他の2つにも影響し、悪循環を起してしまいます。それぞれのフレイルを防ぐためにも、日々の生活に予防のポイントを取り入れましょう。

【身体】
日常的に歩くこと、体を動かすことを心がけましょう。

【栄養】
・1日3食バランスの良い食事をとりましょう。
・たんぱく質を多く含む食品を積極的にとりましょう。

予防のポイント

【社会】
外出の機会を増やし、社会とつながりのある生活を送りましょう。



仲間づくりで健康長寿

フレイルを予防するためには、改善に取り組むだけでなく、仲間同士みんなが集まることが大切です。地域の健康づくりに熱心に取り組まれている方にインタビューを行いました！

多世代で楽しく



藤江区サロン

仲間で集まるのが楽しいので、活動しています。サロンが始まる前は、世代の違う人たちとこんなに気軽に話すことはほとんどありませんでした。でも、集まって顔が見える関係になることで親しくなりました。

子どもとの取り組みもあり、「ここに来るために健康でいたい、普段から運動している」と言ってくれるのがうれしいです。

地域で活動されている皆さん



山上会



キャラバンメイト

継続は体力なり



高島あしたの体操サークル
代表 谷 則子 さん

自分の母が60歳代から入退院を繰り返しているのを見て、元気な間に自分で健康に気を付けると良いと感じました。自分の気持ち次第で体力づくりはできるし、それが結局は周りに迷惑をかけない生き方になると思っています。

また私は、「継続しないと成果はでない」ということを伝えるためにがんばっています。続けるためには、私だけが基礎を知っているのではなく、**集まりの中のリーダーを増やしていくことも必要だ**と考えています。

つながりの循環を目指す



高島市社会福祉協議会
橋詰 勝代 さん 前川 彩子 さん

高齢者の活躍できる場づくりが主な仕事です。

現在高齢の方だけではなく、**いずれ高齢者となる、次の世代も大切にしたい**と思っています。

高齢者ががんばっている姿を子どもたちが見た時に、安心すると思うし、そんな子どもたちを見た親世代も良い影響を受け、高齢者に自分たちがなる頃にも活躍していきたい、と思うのではないかと考えています。

CHECK!

たかしまお役立ち情報

高島市に暮らす誰もが、自分らしく暮らしていけるようサポートするための冊子です。通いの場、地域の居場所、趣味のサークル活動やボランティア活動等の情報だけでなく、生活に必要なサービスを提供している店舗の情報も掲載しています。



健診を受けましょう！



市も応援しています！



介護予防出前講座

いつでも健康で長生きできる秘訣を、サロン等の集まりの場で保健師や理学療法士、栄養士等の専門職がお話します。テーマのご要望にもお応えしますので、まずはご相談ください。



高島市オリジナル介護予防体操 高島あしたの体操

サロンや自宅で継続して体操ができるように作成した、市オリジナルの体操です。YouTubeでの配信も行っています。



股関節痛 予防

オンライン体操教室

Zoomを利用した体操教室です。週2回、合計12回の教室で、前後に体力測定を行い、2か月の効果を確認します。12月～1月に実施予定です。

通いの場支援事業補助金

元気に活動している高齢者を支援するため、公民館などで定期的に集まって活動する65歳以上の団体の活動費に対して補助をしています。対象となる団体等、要件について、詳しくはお問い合わせください。



フレイル予防サポーター 養成講座

地域の健康づくりが継続できるよう、市内でサロン運営等に関わっている方を対象に講座を実施します。

○受講対象

フレイル予防を地域やグループですでに取り組んでいる方、関心のある方

○受講料 無料

○場所 新旭公民館

○日程

9月3日(水)、10月15日(水)、11月6日(木)、12月11日(木)

9時30分～11時30分

○講師

理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、活動実践者、保健師

図 高齢者支援課

☎ (25) 8150