

“ずっと元気で
いたいから”

フレイル予防健康づくり通信 (No. 3)
「住民主体の健康サポート事業」



フレイル予防健康支援の会

介護を受けず、今の生活をずっと続けるために！

介護生活に近づく一番の原因は歩行困難。

歩行困難は生活活動の低下を招き、心身の衰弱や

認知機能の低下が進む⇒フレイル状態

立ったり歩いたりが困難になる⇒ロコモ状態

ロコモ・フレイル状態は、75才以降グッとリスクが上がります！

高齢になっても、あきらめないで！

健康生活に必要な運動を継続的に行えば、

筋力と身体機能は鍛えられ、

健康寿命を延ばす事に繋がります！

健康づくり
生きがいづくり

フレイル
予防

仲間づくり
地域の
つながりづくり



フレイル予防実施内容

『健康チェック』は最低1年に一回は行い、歩き続けるための筋力の確認が目的



健康チェック

握力・2ステップテスト・片足立ちテスト・問診

- ロコモ度テストで、1年前より歩幅が28センチも増えて驚きました(86才女性)
- 自分の脚が弱っていることがわかり、体操する目標ができてよかったです(79才女性)
- 去年と変わってなくてほっとしました(76才女性)
- テストは励みになります(77才男性)

脳トレ



脚・足指のケア



- 脚を整えると、長くなっていつも驚きます (78才女性)
- 指分けや足のケアをするとぼかぼかあたたまります (84才女性)
- 楽しく笑いながら脳トレ出来ています (78才女性)

筋力アップ



- 膝が痛いので無理かと思いましたが続けられています (79才女性)
- 諦めていた自転車にまた乗れるようになりました (87才男性)

柔軟性アップ



- 膝が伸びやすくなります (79才女性)
- 体操が終わると軽くなって、夜もよく眠れます (78才) 女性

お誕生日お祝い



休憩時間のお喋りも
フレイル予防



祝 米寿:男性最年長者



- 体操のお陰で100才まで元気に長生きできる自信が付きました (88才男性)
- まだまだ頑張れそうです (88才男性)
- 誕生日祝いもしてもらえるなんて嬉しいです (77才女性)
- 自分に合わせた、丁寧なご指導をしていただき感謝 (81才女性)

継続参加10回毎にささやかなプレゼントと
個人指導・健康寿命延伸のアドバイス



フレイル予防健康サポート開催の広がり

～チェックシートからの参加意識が高まっています～

全ての回答が青文字になるように、定期的にチェックしましょう！

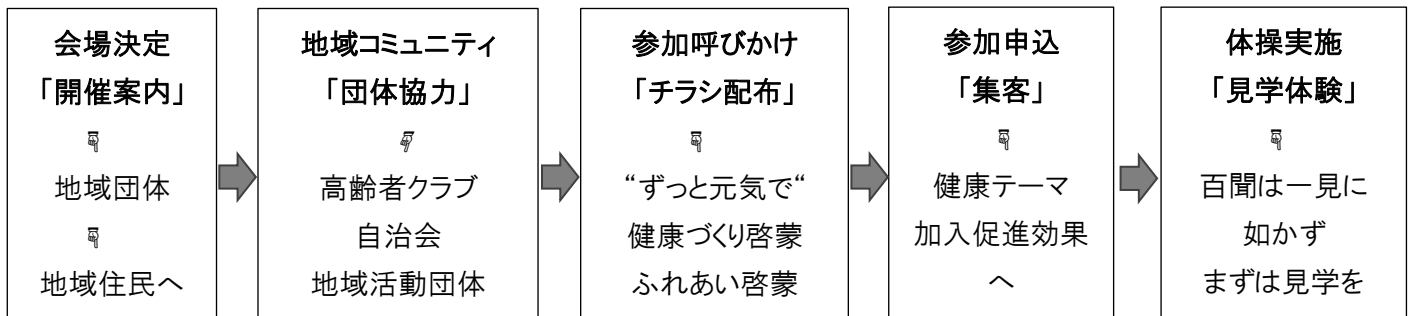
あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい・まあよい ふつう	あまりよくない よくない	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
1日3食をきちんと食べていますか	はい	いいえ	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか <small>*さきいか、たくあんなど</small>	いいえ	はい	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ
この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい			

出典:厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

【市川市内の開催状況】

◇宮久保台自治会館◇ 2020年11月スタート 2021年11月～ 月2回開催 毎月第1、3土曜日開催	◇曾谷公民館◇ 2021年10月スタート 2022年9月～ 月2回開催 毎月第2土曜日 第4水曜日開催	◇西部公民館◇ 2021年10月スタート 毎月第3金曜日開催	◇市川市文化会館◇ 2022年10月スタート 毎月第4月曜日開催
---	--	--------------------------------------	--

【健康サポートの推進・参加の流れ】



<参加申し込み・お問合せ先> 090-1420-7980 (担当:五関)