

“ずっと
元気で
いたいから”

フレイル予防健康支援の会

健康づくり通信



令和6年6月

《令和5年度健康サポート活動報告》

令和5年度の新しい取り組み「毎月の健康づくりの課題提供」の設定の結果、体力の維持・増進への体感度が大きく感じ取れました

参加者の声

健康づくり：毎月の課題『あった方が良い90%』
健康づくり：継続した効果『良くなった89%』

令和6年度も、参加者の体力測定を基に、引き続き課題を提供した活動を行います

＜令和5年度課題一覧＞

片脚立ち・足指分け・足首回し・かかと上げ
・歩き・スクワット・ランジ・猫背前肩予防改善・口腔体操・ヒップリフト・うつ伏せ脚上げ



《当会の講師陣》

市川市高齢者福祉（健康づくり支援活動及び福祉コミュニティづくり）のもと
フレイル予防に特化した指導を実施



森田裕子先生 曾谷公民館 西部公民館 平川自治会館
加地明美先生 宮久保台自治会館 平川自治会館
五味知子先生 宮久保台自治会館 曾谷公民館
松本洋子先生 文化会館

ご協力ありがとうございました

《5会場の参加者に行ったアンケートの調査報告》

参加者が評価する3つの変化（令和6年5月実施）

質問項目	参加回数～20回	参加回数21回以上
参加して からだ の変化は？	良くなった：71%	良くなった：89%
参加して 気持ち の変化は？	良くなった：86%	良くなった：96%
参加して 生活活動 の変化は？	良くなった：46%	良くなった：67%

※健康サポートの**参加継続**によって、より良い変化を感じられるということがわかりました。
又、年齢による有意な差はなく、**いくつになっても変わる！**ということが実証されました。

《会場別実施状況》

宮久保台自治会館	曾谷公民館	西部公民館	市川市文化会館	平川自治会館
第1・3土曜日 10:00～11:40 平均年齢が一番高い会場 地域福祉コミュニティ 活発で フレイル予防の意識高い	第2・4水曜日 14:00～15:40 参加人数多く いつも明るく元気で 笑いが絶えない！ 課題の成果を実感する声多数！ 高齢者クラブに新規登録	第3金曜日 10:00～11:40 からだのトラブルを抱えながらも 頑張って通う努力家が多い 見学体験者・参加者募集中	第1・3月曜日 10:00～11:40 広範囲からの参加者も多く、熱心に 取り組んでいる 男性参加者も 場を盛り上げるムードメーカー	第1・3木曜日 14:00～15:40 地域の方の繋がりが 良く、笑いの絶えない アットホームな会場 見学体験者・参加者募集中

フレイル予防実施内容

健康チェック (年1回)



片脚立ち

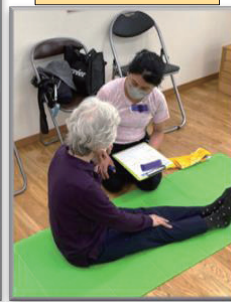


2ステップテスト



握力

個人指導



足指ケア



オリジナルタオル体操♪



脳トレ



脚筋力アップ



休憩時間の
お喋りも
フレイル予防



季節のイベント企画開催



参加回数祝



誕生日お祝い



市川市の専門職の方に講座を依頼(食事について)

学ぶ機会を作る



市川市民まつりブース参加



地域と繋がる活動



地域の団体様と
日レクボール体験

参加者インタビュー

三浦重美さん（77才）：宮久保台自治会館

家族介護もあり、家の近くで体操が出来る事がありがたいです。脚が悪いため、これ以上悪くならないように現状維持することが目的です。先生の一言一言が理解できるようになり、家でも少しずつやっていて、最近、バス停で待っている時やスーパーで並んでいる時に辛くなくなりました。脚は良くなっていませんが、脚以外のからだに力がついてきたと実感しています。やっぱり続けることが大事なんだな一と思います。



川原征二さん（79才）：市川市文化会館



体操は勿論ですが、参加の皆さんと話をすることが楽しく、健康的に過ごせています。自分も皆さんも、積極的に参加されている様子でとてもいいですね。

去年の健康チェックでは、「立ち上がりテスト」で10cmの台から片脚で立ち上がり、とても自信ができました。

地域リーダーとしても、健康寿命延伸の為に、高齢者向けの講座を主催して、地域の皆さんの健康意識を高める活動をしています。

永藤愛子さん（85才）：西部公民館

足腰が悪く、少しずつ歩けなくなっているのを感じます。週1回のデイケアでのリハビリと、フレイル予防健康サポートで自分でからだを動かす事は、自分の足で歩く為に大事なこととやってやっています。

外出することは、身だしなみに気を付けたり、色々な人に会ってお喋りしたり、頭も使うので、出来るだけ出かけるようにしています。毎月の老人会も楽しみにしています。

先日甥の結婚式に招待され、一緒にバーจินロードを歩くというサプライズをうけ、とても嬉しかったです。元気で長生きしていて良かった！



井上喜志夫さん（83才）：平川自治会館



健康のために40代から、帰宅後に柔軟体操や筋トレを始めていました。土日にはジョギングやウォーキングをして、気持ちのいい“幸せ感”を体感していたので今まで続けてきている。だから今も薬を飲まずに元気でいられるし、お酒も美味しい。

コロナ禍で高齢者の体力がとても落ちてきたのがわかったので、地域リーダーとしてはフレイル予防健康サポートに参加し、健康寿命延伸やロコモ予防の為に地域の方にも勧めたい。

そして、高齢者にもっと元気を取り戻して欲しいです。

竹重三重子さん（78才）：曾谷公民館

この健康サポート体操は、結構厳しいけど、からだに効いている実感があります。体重が減って、お腹もへこんだのが嬉しい。

自分を甘やかす性格なので、私にはとてもいい体操です。だからこの体操を習慣にするよう努力しています。

学校時代に皆勤賞をとったことがないので、去年「皆勤賞」を頂いてとても嬉しかったです。自分で自分を褒めたいです。



健康生活をサポートする支援活動

～これからの超高齢化社会でそれぞれが取り組むべきこと～

- ①暮らしの中のちょっとした体の不安の相談にのり、支え合う事
(必要な支援につなげることも)
- ②外出のきっかけとなる、行きたいと思える場所を作る事
(仲間・健康サポート・複数の場所)
- ③健康学習実践の機会を見つけ、健康寿命延伸につなげる
- ④やりがいを見つけ生活をより豊かにする
- ⑤講師の教えのみでなく、自ら自分を鼓舞してからだ作りに励む



継続的な活動を
皆さんと共に！

高齢者クラブに仲間入り！

令和6年度、フレイル予防健康サポートから、曾谷会場の参加者が高齢者クラブに登録しました
会の名前は「**フレイル予防健康サポート曾谷**」です
月2回の体操を継続して活動していきますが、これからは、健康の知識を増やす講座や地域活動、お楽しみ会などを企画し、活動を活発にしていきたいと思います！

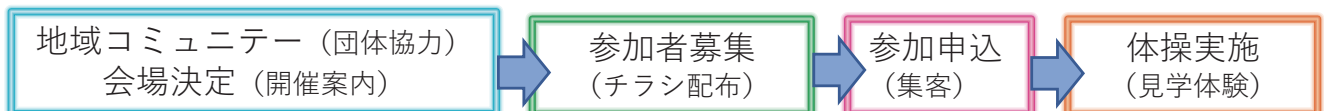


市川市高齢者
クラブ連合会HP

～高齢者クラブのメインテーマは「健康づくり」・「仲間づくり」～

**『フレイル予防健康支援の会』は、
地域の団体様と協働して健康サポートを企画運営しています**

《健康サポートの推進・参加の流れ》



<お問合せ・連絡先>

090-1420-7980 (担当：五関)



フレイル予防
健康サポートFB

後援：市川市

後援：市川市社会福祉協議会