

それって

フレイルかも？

フレイルとは？

加齢とともに、体や心のはたらきが弱くなり、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをフレイルといいます。早いうちから対策をおこなえば、元の健康な状態に戻すことが可能です。



フレイルを予防する3つの柱

フレイルは「栄養」「運動」「社会参加」の3つの柱で予防ができます。この3つの柱をバランスよく生活サイクルに組み込んでいくことが大切です。3つとも重要ですが、「社会とのつながり」を失うことが、フレイルの最初の入口です。積極的に「社会参加」に取り組みましょう。

フレイル予防事業一覧

3つの柱	事業名	内容	お問い合わせ先
社会参加	ほっとホーム	高齢者同士の交流を図りながら、趣味、レクリエーション等の様々な活動ができるよう、地域の生きがい活動援助員がお手伝いします。市内7か所で開設しています。	高齢福祉課 長寿推進係 ☎0289-63-2288
社会参加 運動	ほっとサロン	高齢者同士の交流を図りながら、趣味、レクリエーション等の様々な活動をしています。市内約90か所で開設しています。	
社会参加 運動	元気アップくらぶ (介護予防運動教室)	介護予防運動指導ボランティアと一緒に、介護予防のための運動を行います。	
社会参加 運動 栄養	元気アップ教室 (介護予防教室)	介護予防の運動、体力測定、栄養、お口の健康についての講話と実践を行います。	
社会参加 運動	脳力アップ教室 (認知症予防教室)	認知症予防についての講話、脳トレや運動の実践等を行います。	高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0289-63-2175
社会参加 運動	転倒予防教室	体力測定、筋トレ、ストレッチ、脳トレ体操、レクリエーション、お口の体操等を行います。	
社会参加 運動 栄養	出前講座	サロンや老人会、自治会等の高齢者の集まりの場に、保健師等の専門職が出向き、介護予防についての講話や運動を行います。	
社会参加 運動 栄養	チャレンジ15健康マイレージ (P5)	健診・検診の受診や生活習慣を改善する日々の取り組みをポイント化し、ポイントを貯めると景品が当たる事業です。	健康課 健康増進係 ☎0289-63-8311
社会参加 運動	筋力アップ教室 (P25)	3か月間で効果的な運動を学び、自宅で継続する力を身につけます。	健康課 市民健康係 ☎0289-63-8312
社会参加 運動 栄養	骨こつパワーアップ運動教室 (P25)	骨粗しょう症について、正しい食事や運動を学ぶことができます。	
社会参加 運動 栄養	国保・後期高齢者の保健事業	健診、歯科健診や通いの場でのフレイル予防教室や、健康相談、電話や訪問等の個別支援を行っています。	保険年金課 保健事業係 ☎0289-63-2246