

## 今のあなたは大丈夫？ フレイルチェックやってみましょう！ (改定J-CHS基準)

- 6カ月で2kg以上体重が減少している
- 握力 男性:28kg 女性:18kg未満 (目安:ペットボトルを開けるのが難しい)
- ここ2週間、わけもなく疲れた感じがする
- 通常の歩行が秒速1m未満 (目安:横断歩道を渡るのに苦勞する)
- 「軽い運動・体操」「定期的な運動・スポーツ」のどちらもしていない

上記項目中、3つ以上当てはまったら「フレイル」が考えられます。

## 健康寿命の延伸、フレイル予防のためにいきいき百歳体操を始めましょう！

いきいき百歳体操を体験したい方に「いきいき百歳体操教室」を開催しています。詳細は広報11月号に掲載します。興味がある方はお問い合わせください。

介護予防として、このような事業もあります。

## ■ほっとくらぶ事業 (生きがいデイサービス事業)

「白石温泉薬師の湯」および「ホワイトキューブ」を会場に、生活指導、レクリエーション、軽スポーツ、趣味、教養活動、入浴などを行い、送迎・昼食も付きます。

対象者は65歳以上で、介護保険要介護・要支援(事業対象者含む)の認定を受けていない方です。

●利用時間 10:00～15:00

●利用料 1回あたり1,000円

※毎週1回で月4回が基本です。

※2施設を週替わりで交互に利用します。

※送迎は、集合場所～施設間をバスで行います。

※集合場所は道路状況などから利用者毎に調整します。



▲レクリエーションの様子



▲軽スポーツの様子



## 生きがいデイサービス事業は、体験参加ができます！

●事前に電話などで体験予約が必要です。体験可能日、開始時間などを確認・調整します。

●体験の場合は、送迎はありません。決定した体験日に直接会場にお越しください。

●体験は午前のみ(1時間程度)になります。また、利用料金は発生しません。

体験参加にご興味がありましたら、ぜひ長寿課までお問い合わせください。

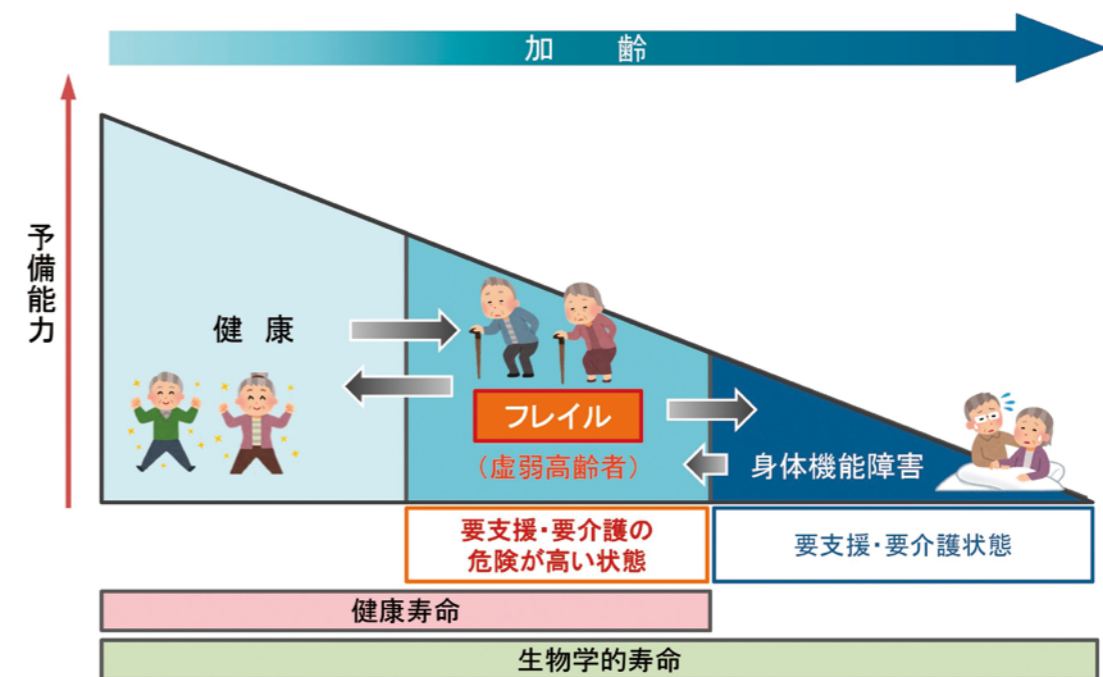
## 介護予防に取り組み「健康寿命」を延ばしましょう！



長寿課 ☎22-1361 地域包括支援センター ☎22-1466

## いつまでも元気で暮らせる健康づくり～フレイル予防を始めましょう～

住み慣れた地域で自立して生活するためには、心身の健康を維持し自らの健康づくりとフレイル予防が大切です。フレイルとは、健康と要介護状態の中間の状態のことです。フレイルになっても、早めに気付いて適切な取り組みを行うことで進行を防ぎ、健康な状態に戻ることが可能だと言われています。



葛谷雅文(2009) 老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性, 日本老年医学会雑誌, 46, p279-285  
佐竹昭介(2015) フレイルの一次スクリーニング, p32-39, フレイルの予防とリハビリテーション, 医歯薬出版株式会社  
を参考に一部改変

図: 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター ホームページより 一部改変

市ではフレイル予防のために、いきいき百歳体操応援事業を実施しています。いきいき百歳体操はおもりを手首と足首につけて行う筋力運動です。いきいき百歳体操を行いながら活動している通いの場合は市内に29カ所あり、いきいき百歳体操のほか、お茶飲みや季節のイベントを行い筋力の維持・向上だけでなく社会参加の場にもなっています。