

○元氣なうちから介護予防を始めましょう！

「フレイル」ってご存じですか？

年齢を重ねるにつれて、筋力や精神力などの心身の活力が低下していく状態を「フレイル（虚弱）」といいます。

フレイルは健康な状態と要介護状態の間のような状態であり、これを放置すると病気にかかりやすくなったり、合併症を引き起こす危険性が高まります。

早いうちにフレイルに気づき、状態の悪化を防ぐため、正しく治療や予防を行っていきましょう。

～フレイル予防の3カ条～

1. 栄養

いろいろ食べてしっかりと！

2. 体力

適度な運動で、筋力を保つ！

3. 社会参加

家に閉じこもらず、仲間とつながろう！

「フレイル」チェック

以下の5項目のうち、あてはまる項目が多い人ほどフレイルの疑いは高まるため、注意しましょう。



○健康寿命を延ばして元氣な町へ…

介護予防は壮年期・中年期の健康づくりから

介護予防は、高齢者が要介護状態になることやその悪化を防ぎ、改善するための取り組みです。

高齢者だけでなく若い人も介護予防の必要性を認識し、若いうちから健康づくりの延長線上にあるものとして生活習慣病予防などと合わせて取り組んでいきましょう。

地域包括センターでは、町民が生涯にわたって健康でいられるよう、今回実施した自立体力検定の他にも、いきいき百歳体操や介護予防の出前講座など、介護予防のためのさまざまな取り組みを行っています。

皆さんと共に楽しく元気にまちづくりを行うため、介護予防事業への参加をお待ちしています。



○介護予防事業の窓口は…

三川町地域包括支援センター（三川町役場 健康福祉課内）

さあ ゴー なんでも まること相談 みかわ いいまち

☎0235-35-7031

- ・フレイルが心配
- ・いきいき百歳体操に取り組みたい
- ・介護予防の出前講座を依頼したいなど



お気軽にお問い合わせください。

「自立体力年齢」を知り、介護予防に取り組もう

「元氣」が簡単に見える、楽しくわかる

第1回 みかわ自立体力検定

町では、介護予防に向けた新たな取り組みとして、10月11日(金)に「第1回みかわ自立体力検定」を実施しました。これは、日常生活に最低限必要な力を測定する簡単な体力テストで、申込みのあった40～80歳代の53人が自分の「自立体力年齢」を測定しました。



私たちがお手伝いしました！

▲検定に協力してくれた健康づくりグループ「アフターからだ塾」の皆さん



○4種目の測定だけで簡単に体力年齢がわかる！

1 歩行

歩く、横断歩道を渡るなどの能力を測定



急いでジグザグ歩き

3 身体調整

着替える、段差をまたぐなどの能力を測定



ゴミのりを3回くる

測定後には…

20段階に分けた「体力レベル」と「自立体力年齢」がわかります。一緒に出力される「暮らし方のアドバイス」を日常生活の参考にしてみてくださいね。

2 手作業

家事をする、ボタンをはめるなどの能力を測定



ボタンを挿し替える

4 姿勢変換

起きる、立つ、座るなどの能力を測定



素早く2回座る

次は4級を目指してがんばります！

5級認定！

参加者の

声

- ・自分の自立体力年齢を知れてよかった (60代)
 - ・いろいろ動けて楽しかった (70代)
 - ・足のもつれなど、体力の衰えを感じた (60代)
 - ・もっと多くの人に参加してもらって、今後の体力づくりに活かせたらいいと思う (60代)
- (終了後のアンケートより)

来年度も開催予定です。皆さまのご参加をお待ちしています。