



# 地域で いきいき 健康づくり

## 地域活動でフレイル予防

加齢による筋力、認知機能、社会とのつながりが低下した状態を表すフレイル。多くの人がこの段階を経て要介護状態に陥ると考えられています。フレイルの入口と言われてるのが、社会との関わりが希薄になること。生活範囲が狭まると、気持ちの落ち込み、食欲の低下、身体機能の低下等、心身のさまざまな機能に影響が出てきます。そのため、外に出る楽しみや自分に合った活動を見つけ、人との交流や社会とのつながりを持ち続けることが大切です。

長引くコロナ禍による地域活動の休止などに伴い、フレイルが加速することが懸念されています。市では、地域活動の再開を支援するため、「地域活動活性化支援事業」を行っています。また、地域活動の継続や充実に向けた支援を目的に、「健康づくり応援事業」も実施。年を重ねても住み慣れた地域で心身ともに健康に暮らし続けられるよう、取り組みを進めています。

地域包括支援センターでは、茶話会など、さまざまな通いの場の紹介も行っていきます。「地域活動に参加してみたい」という方は、お気軽にお問い合わせください。

## 皆さんの活動を応援します！

### 活性化をお手伝い 地域活動活性化支援事業

地域活動の再開や活性化に向け、健康運動指導士等が、フレイルについての講話やフレイル簡易チェック、予防のための運動指導などを行います。

### 継続をお手伝い 健康づくり応援事業

地域活動が継続し、充実するよう、リハビリテーションの専門知識を持つ理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が、活動のアドバイスや、団体に合った運動の提案などを行います。

※いずれも●応募要件＝おおむね65歳以上の方が参加しており、参加人数が5人以上の団体（他にも要件有り）  
●応募期間＝令和5年2月28日(火)まで  
※応募方法等詳しくは、市ホームページをご覧ください



## ■大切なのは活動を続けること■

今回、地域活動活性化支援事業を利用した、介護予防自主グループ「はつらつサロン長町」の代表・金原和子さんにお話を伺いました。



はつらつサロン長町  
代表・金原和子さん

「はつらつサロン長町」では、介護予防のための体操を中心に取り組んでいます。ここに通うようになって、家でもストレッチを続けるようになりました。

新型コロナウイルス感染症の影響で、やむなく半分の回数しか開催できませんでしたが、徐々に活動を再開させています。こんな時だからこそ、

運動の大切さを感じて、皆さん通ってきてくださいます。今回、健康運動指導士の方に、フレイル予防のための運動を分かりやすく教えていただき、勉強になりましたし、刺激を受けました。参加者の皆さんも「ここに来るのが楽しみ」と話してくれます。これからも活動を続けていきたいと思っています。



▲椅子を使って足の筋力トレーニングに取り組む皆さん

この特集に関するお問い合わせは地域包括ケア推進課 ☎214・8317、FAX214・8980  
お住まいの地域の地域包括支援センターについては、市ホームページをご覧ください