

しっかり食べて しっかり動いて みんなで楽しく
今からフレイル予防しませんか

加齢にともない、気力や体力など心身の活力が低下した状態を「フレイル」と言います。適切な予防をすることで心と体の機能を取り戻すことができる時期です。いつまでも健康にいきいきと暮らすために、自分の状態に合った健康づくりを続けていきませんか。

お問い合わせ/健康づくり・フレイル予防＝健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)
 フレイルチェック会＝高齢者総合支援室 いきいき係 (TEL 918-5166 FAX 918-5133)

● **フレイルって何？**

フレイルとは、年を重ねることで心身の活力が低下した、「健康な状態と要介護状態の間」のことをいいます。



フレイルから健康な状態に

早期に発見して、日常生活を見直すことで健康な状態に戻すことができます。

● **これってフレイルかも？** まずはチェックしよう！

以前に比べて歩く速度が遅くなってきた	この1年間に転んだことがある	この半年で2〜3キロ以上体重が減った
1日3食食べていない	半年前に比べてかたいものが食べにくくなった	お茶や汁物でむせることがある

当てはまる数が多いほど、フレイルの心配があります。あなたに合ったフレイル予防の方法を聞いてみませんか？

フレイル予防の個別相談

時間/平日午前9時30分～午後4時 (1人40分程度)
 場所/あかし保健所 費用/無料
 申し込み/1週間前までに電話またはファクシミリで健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440) へ

管理栄養士や歯科衛生士などがあなたに合ったフレイル予防の方法をお伝えします。

フレイル予防の3本柱

3つの分野に取り組んでフレイルを予防しよう

栄養(食とお口)

- 1日3回 バランスのよい食事をよくかんで食べよう
- お口の体操などでいつまでも食べられる機能を維持しよう

運動

- 今より10分多く歩いたり運動しよう
- 歩く速度の低下に気を配ろう
- 転倒に注意しながら無理せず体を動かそう

社会参加

- 仕事や趣味、地域活動で人と交流しよう
- 自分のため、誰かのためにできることを実践しよう

フレイル予防「社会参加」
地域でいきいき活動中！

健康体操や音楽、子どもたちの見守りなどさまざまな分野で、地域で元気に活動している団体取材しました。
 お問い合わせ/広報課 (TEL 918-5001 FAX 918-5101)

プレイパーク朝霧山
 自然の里山で子どもと一緒に



朝霧1丁目の朝霧山で子どもたちが昔のように自由に遊べる場所を提供し、大人たちが見守る活動をしています。

中谷町鶴亀高年クラブ
 幅広い活動を通じた交流の輪



地元のオリジナルソング「中谷町賛歌」を練習中

リコーダーの合奏をするドレミ音楽会

地域の清掃活動やグラウンドゴルフ大会、体操教室を定期的に行う。リコーダーやパソコン、麻雀など8つのサークルがあり、活動が盛んに行われています。

RF25
 体操を通じたコミュニティの場に



動画に合わせてステップをふみます

平成24年の秋から活動を開始。週1回健康体操を続けています。身体を鍛えるだけでなく、参加者同士の交流の場になっています。

かむ力をきたえよう！



いきいき健康 ているには「お口」が大事

ちょっとした口の衰えはありませんか

昔に比べてかたい物が食べにくくなったり、むせやすくなったりしていませんか。口のちょっとした衰えが心身の機能低下までつながることがあります。



柔らかいものばかり食べると、かむ機能が低下して、かたいものがかめなくなるという悪循環に...



！お茶や汁物でむせる

むせは、飲み込むための筋力が低下している可能性があります。かむ力や飲み込む力が低下すると食べ物のがどにつまりやすくなります。ゆっくりよくかんで食べることを意識しましょう。



「みんなの給食」で一緒に食事しませんか(5面へ)

口の衰えの予防に お口の体操をやってみよう

パタカラ声出し体操

「パ」・「タ」・「カ」・「ラ」とくり返し発音します。スピードを速くしたり、遅くしたり変化をつけてみましょう。

パ 口を閉じる力をきたえる	タ 舌の力をきたえる	カ 飲み込む力をきたえる	ラ 食べ物をはこぶ力をきたえる
-------------------------	----------------------	------------------------	---------------------------

できるだけ大きな声で発音します

パパパ、タタタ、カカカ、ラララ

パタカラ、パタカラ、パタカラ...

食事の前に各10回程度行いましょう

口腔体操を動画で紹介

スマホで動画が見れます

早口言葉

高かった 肩たたき機

生なまず 生なまこ 生なめこ

ひきにくい ひき肉 肉ひき機で ひき肉ひく

お綾や親にお謝り お綾やお湯屋に 行くと八百屋にお言い



認知症の予防にも効果的

ご近所で気軽に体操

市内4か所にあるふれあいの里では、健康体操やヨガなどを月～土曜日のほぼ毎日行っています。詳しくは下記へお問い合わせください。

ふれあいの里で体を動かしませんか？



ふれあいの里で10～11月に**フレイルチェック会**を予定しています
 詳しくは、**広報あかし**でお知らせします

ふれあいの里 中崎 (中崎1-2-22)	TEL FAX 913-6200
ふれあいの里 大久保 (大窪3423)	TEL FAX 936-5048
ふれあいの里 魚住 (西岡367-4)	TEL FAX 947-1202
ふれあいの里 二見 (西二見605-1)	TEL FAX 943-4001

開館時間/午前9時～午後5時 休館日/第4日曜日

地域の健康づくりの担い手として活動



今年フレイルサポーターの養成講座を受講されたみなさん

仲間と一緒に体操

体操の自主グループ活動を専門職がお手伝いします

住民の皆さんが主体となって定期的に体操をするグループ(自主グループ)の立ち上げをお手伝いしています。

詳しくは、地域総合支援担当 (TEL 918-5289 FAX 918-5049) までお問い合わせください。

体力測定 介護予防のお話 専門職による講座 体操の実践など



130以上の自主グループが活動中!