

## フレイルを防ぐ3つのポイント



可見市ではこんな活動があります。あなたも参加してみませんか。

### 高齢者サロン

問 高齢福祉課

市内81カ所で毎月1～4回、2時間程度開催しています。地域の皆さんとおしゃべりしながらお茶を飲んだり運動したりして楽しく過ごしませんか。  
※開催日、時間はサロンによって異なります。



詳細はこちら

#### 参加者の声

高齢者サロンで、人とのつながりができました。毎週みんなで楽しく過ごしています。



広眺ヶ丘サロン・三々五々の様子

### まちかど運動教室

問 高齢福祉課

地区センターや集会所など市内30カ所で開催しています。1回45分で、椅子に座ってできる簡単なストレッチや体操、脳トレなどを行います。おしゃべりしながら楽しく体を動かしませんか。



詳細はこちら

#### 参加者の声

みんなと一緒に楽しく運動できています。先生や他の人との会話も毎回楽しみです。



平牧地区センターでの様子

### 転倒骨折予防教室

問 健康増進課

日時 12月14日(木)13時30分～15時30分  
場所 子育て健康プラザ・マーン  
内容 講話、骨密度測定(素足での測定)、軽い運動  
講師 江南厚生病院整形外科医師、管理栄養士、理学療法士  
定員 20人(先着順)  
申込方法 申込フォームまたは電話で連絡  
申込期間 11月16日(木)～12月7日(木)  
持ち物 室内用靴、動きやすい服装



申込フォーム

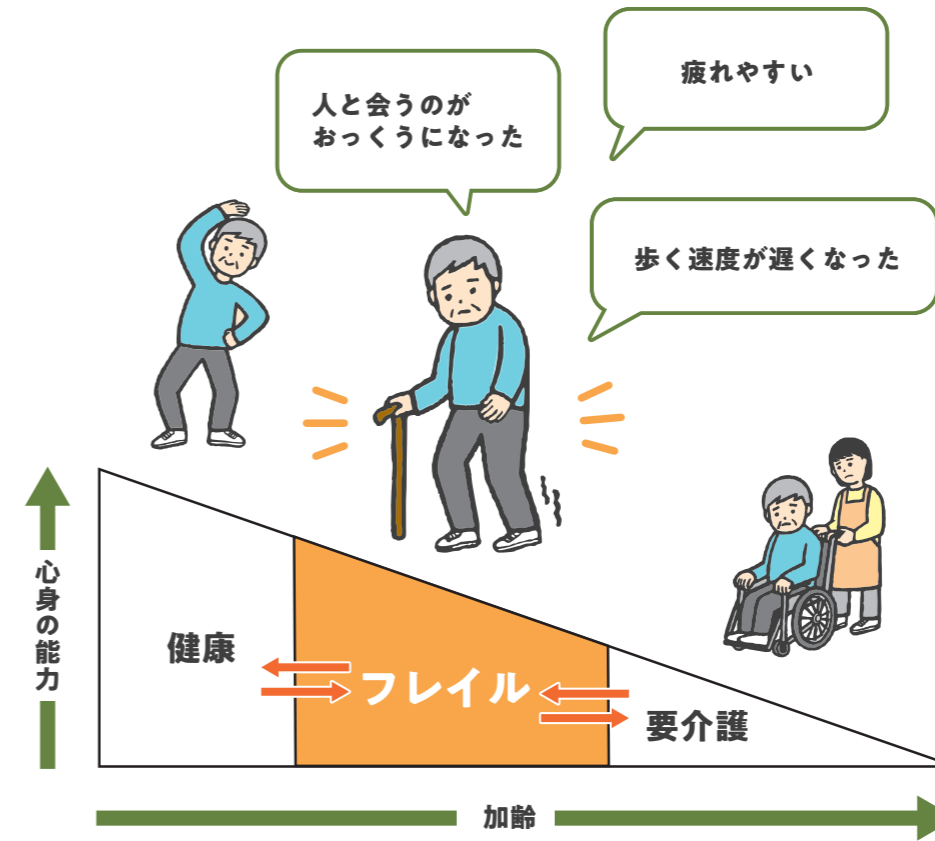


健康・スポーツ  
ポイント対象事業



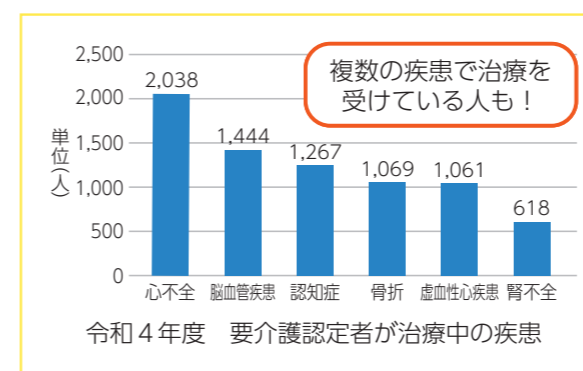
教室参加者の様子

## フレイルとは



フレイルとは、「健康」と「要介護」の中間の段階を指します。

年齢を重ねると、心身の機能が低下し、健康に過ごしていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。その過程で、多くの皆さんはフレイルの期間を経ています。



複数の疾患で治療を受けている人も！

要介護の人は、心不全、脳血管疾患、認知症、骨折などで治療中  
可見市で要介護認定を受けている人は4272人います。その多くが左のグラフにある疾患を中心に、治療を受けています。

### フレイル予防で健康長寿！

フレイルを予防、改善することで、これらの状態の悪化を防ぎ、健康で自立した生活を続けられるようになります。  
そこで、市は後期高齢者医療保険加入者を対象とした、保健事業と介護予防を一体的にした取り組みを始めました。  
**取り組み例**  
高齢者サロンやまちかど運動教室などで保健師による握力測定や健康チェックなどを行い、フレイル予防のきっかけづくりをお手伝いしています。

問 高齢福祉課

高齢期も健康で自立した生活をいつまでもすこやかに。毎日をおだやかに。  
人生100年時代……。いつまでも元気に活動し、周りの人たちとつながり、社会参加しながら毎日を送りたいものですね。そんな高齢期を過ごすには、「フレイル」の予防がカギとなります。今回は、健康長寿を目指すヒントをお伝えします。