

元気シニアのためのフレイル予防

地域社会との触れ合いが元気の秘訣



年齢を重ねると、ささいなことがきっかけで体調を崩すことがあります。生活や環境を工夫することで、寝たきり予防や認知症の進行を和らげることができます。無理なく自分らしい健康づくりを実践していきましょう。

介護保険課
995-1821

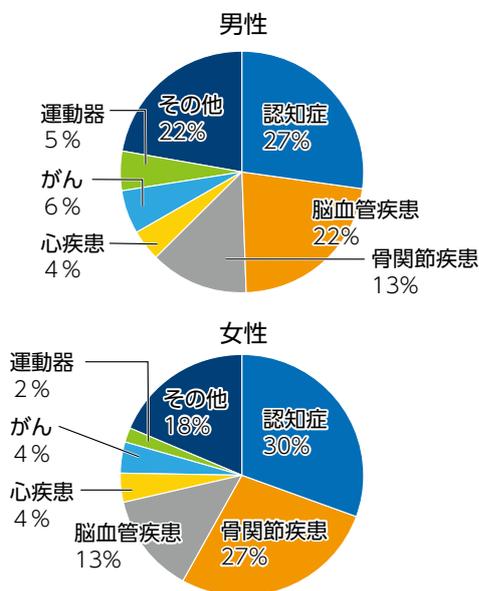
介護保険サービスが必要となる要因

当市の昨年度の介護認定申請数は、男性に比べ女性の申請が多い傾向にあります。その中でも、介護保険サービスが必要となる要因は、介護認定申請時の主治医意見書に記載された主な疾患名をみると、第1位は認知症、第2位は骨関節疾患、第3位は脳血管疾患となっています。

男女別の主な疾患名は、男女ともに第1位は認知症ですが、第2位・3位は脳血管疾患と骨関節疾患とで順位が違います。

加齢と共に心身の機能が低下し、健康と要介護の中間の状態を「フレイル」といいます。多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるので、フレイル予防が健康寿命を延ばす重要な鍵となります。

男女別の介護認定申請時の主な疾患



フレイル予防に必要な3つの柱

栄養・食生活

しっかりと噛んで、おいしく食べましょう。

身体運動

運動や社会活動をしましょう。たっぷり歩いて少し頑張っって筋トレをしましょう。

社会参加

仕事をしたり、ボランティア活動や地域行事に参加したりし、地域の皆さんと楽しく交流しましょう。

頭と身体を積極的に動かし、フレイル予防を

脳いきいき運動教室

認知症予防のための講話、ストレッチ、筋力アップの体操、脳トレ、体力測定などを行います。

時 10月～2月 ※時間はいずれも13時30分～15時30分

●ゆったりコース▶第2・第4金曜日（福祉保健会館）、第1・第3木曜日（東西公民館）

●しっかりコース▶第1・第3水曜日（生涯学習センター）、第1・第3火曜日（東地区コミセン）

対 市内に住んでいる65歳以上の人で、全10回を通して教室に参加できる人

申 参加を希望する人は、介護保険課へ電話でお申し込みください。

期 8月17日(月)～31日(月) ※受付▶8時30分～17時(土・日曜日を除く)

すそのんラジオ体操カード

地域とのコミュニケーションを図り、心身ともに健康な高齢者が増えるよう、ラジオ体操を推進しています。ラジオ体操を通じておおむね65歳以上の方が、要介護状態または要支援状態となることを予防します。

すそのんラジオ体操カードは、介護保険課や地域包括支援センター、各支所などで配布しています。ぜひご利用ください。



地域の高齢者の交流の場

地区サロンは、高齢者が要介護状態になることを予防し、健康的な生活が送れるようにするための交流の場です。市内各地域で実施し、社会福祉協議会などが講師の派遣などを行っています。申し込みは不要で、どなたでも参加できます。

※新型コロナウイルス感染予防のため、9月末まで中止のサロンがあります。詳しくは、各地区サロンへお問い合わせください。