

フレイルかも？

フレイルとは、加齢によって心身の機能が衰え、介護が必要になってしまいう前段階の状態を指します。早めに対策すれば、予防・改善ができます。

フレイル予防のポイントは「人とつながる(社会参加)」「体を動かす(運動)」「いろいろ食べる(栄養)」です。

フレイル予防につながる取り組みを実践し、県の介護予防推進活動奨励賞に選ばれた団体の活動を紹介します。

奨励賞

NPO法人サポートたむら(田村市)



書き初めに取り組む参加者

NPO法人サポートたむら(二瓶竹志理事長)は、住民主体の助け合いを大切に活動を行っています。2021(令和3)年に滝根町に開設した「憩いの場たんぼぼ」は、毎週日曜日に開かれています。参加者は体調チェックから始まり、笑いヨガやパタカラ体操などのフレイル予防の運動を行った後、レクリエーションを楽しみます。「自分たちのことは自分たちで」との思いで運営を担うサポートライフ大滝根の渡辺啓子代表は「参加者から元気をもらっている」と語り、活動が運営スタッフの生きがいにもつながっています。継続した取り組みが地域の介護予防と安心して暮らせるまちづくりに大きく貢献しています。

奨励賞

あったかセンター ひだまりサロン(白河市)



体操を行う参加者

あったかセンター ひだまりサロンは、介護予防と生きがいづくりを目的とした地域サロンで、気軽に参加できる交流の場として開かれています。発足は2010(平成22)年で、現在は17名が参加しています。歌いながら体を動かす体操や脳トレ、花見などの季節行事、講師による講座などを皆で集まって企画し、月2回、和やかに活動を継続しています。地域外の方も受け入れる温かな雰囲気と活動の持続性、精力的なサポーター育成が奨励賞受賞につながりました。佐久間和子代表は「継続は皆さんの協力のおかげ。これからも仲良く活動していきたい」と笑顔を見せています。

福島県のホームページでは、フレイル予防のポイントや実践方法を紹介しています。

フレイル対策イベント開催

2/7(土) 10:00～リオン・ドール会津アピオ店

2/11(木) 10:00～ヨークパーク

体組成計や握力測定による身体測定やフレイル予防体操を行い、フレイル予防の意識向上を図ります。

福島県保健福祉部健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2番16号(西庁舎7階)

Tel|024-521-7165

