

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知事賞と奨励賞に選ばれた団体の活動を2回に分けて紹介します。

知事賞

松陽台いきいき体操クラブ(北塩原村)



DVDを見ながら体操に取り組むメンバー

松陽台いきいき体操クラブは毎週土曜日、集会所に地域の仲間が集い、楽しみながら健康づくりに取り組んでいます。村で開催された「介護予防交流大会」等をきっかけに「いきいき百歳体操」と出会い、2018年に活動をスタートさせました。メンバーはDVDを見ながら筋力維持に役立つ運動やストレッチなど、無理なく続けられる体操を行っています。体操を終えた後は茶話会で交流します。近況や困りごとなどを気軽に話し合える場となっており、自然な形で支え合いの和が広がっています。上野信子代表は「活動は心と体のフレイル予防につながっている。とにかく楽しく、長く続けていきたい」と笑顔を見せています。

奨励賞

大館元気づくり会(伊達市)



奨励賞の受賞を喜ぶメンバー

大館元気づくり会は、住民同士が支え合いながら健康づくりに取り組む、地域主体の自主グループです。週2回、定期的に集まり、ストレッチや筋力トレーニング、呼吸運動など、個々の体力に合わせて無理なく運動し、心地よい汗を流します。「ぐっすり眠れるようになった」「肩こりが軽くなった」など、運動の効果を実感する声が寄せられています。仲間と一緒に運動することで、運動の習慣づくりはもちろん、外出の機会が増えたり、気分転換につながったり、日々の生活にも良い変化が生まれています。2014年に発足以来、定例会は1000回を超えました。長く続く活動は市内の元気づくり会の模範となっています。

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・ドール会津アビオ店

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

次回の掲載は
3日です

