

いつまでも健康に過ごせるように

高齢化とともに全国の平均寿命は延び続けていて、人生100年時代という言葉をよく聞くようになりました。日常生活を健康に送れる期間を延ばし、住み慣れた地域で安心して過ごせるように、市ではさまざまな取り組みを行っています。



歌に合わせて体を動かす

フレイルを予防して 毎日を自分らしく

皆さんは「フレイル」という言葉を知っていますか。フレイルとは、加齢により心身の働きが弱くなっている状態のこと。健康と要介護状態の間であるとされています。

人と交流したり体を動かしたりする機会が少なくなると、心も体もだんだん弱っていきます。このような状態が続くと、心身機能が低下し、寝たきりや認知機能の低下につながる危険性が高まります。フレイルを予防するためには、バランスの良い食事を取り、適度な運動や社会参加を行うことが大切です。

合った活動を見つけて参加してみませんか。申し込み方法などについては、広報なりたや市ホームページでお知らせします。

**市が実施している
介護予防プログラム**

なりたいいきいき百歳体操

国際医療福祉大学と連携し、地域住民が主体となって実施しています。集会所などに集まり、椅子に座って歌を歌いながら、6種類の体操を行います。ゆっくりとした運動で誰でも簡単に行うことができます。介護予防や健康の保持増進だけでなく、近所の人との交流にもつながります。現在、市内では62団体が活動しています。

介護予防教室

「人生カッコよくプロジェクト」

認知症専門医監修による、脳トレや美術などの創作活動、認知機能向上のためのエクササイズなどの総合的な介護予防プログラムを

行います。今年度は、会場に集まって行う対面教室は9～11月、オンライン教室は9～3月に開催予定です。

シニア健康カレッジ

順天堂大学と連携し、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防する筋力トレーニングを行います。今年度は、豊住ふれあい健康館で9～12月に開催予定です。終了後も過去の参加者が自主的に集まって活動するグループに所属して、継続的に運動を行うことができます。

健康遊具を活用したうんどう教室

公園にある健康遊具を使用し、簡単な運動やストレッチを行います。運動が苦手な人でも簡単に取組める内容です。今年度は、三里塚第一公園で9～12月に開催予定です。終了後も過去の参加者が自主的に集まって活動するグループに所属して、継続的に運動を行うことができます。

あおぞら会

高齢者の閉じこもり予防を目的に、公民館などでレクリエーションや簡単な体操、地域との交流会などを行います。現在は、遠山・ニュータウン・公津・大栄地区でボランティアが主体となっています。月に1回程度開催しています。会員・

ボランティアを随時募集しています。

介護予防把握事業

市内の薬局を利用する高齢者に介護予防チェックシートに回答してもらうことで、運動・口腔機能や認知機能の低下、閉じこもりの可能性などを早期に発見し、必要な支援につなげます。

もの忘れ相談

認知症の早期発見・早期治療につなげるため、月に1回程度、市

役所などで専門医による相談を行っています。

介護予防活動を支援します

高齢者居場所づくり事業補助金

地域とのつながりづくりや、閉じこもり・孤立化防止を目的とした、高齢者が集う居場所づくりを行う団体の立ち上げを支援するため、補助金を交付しています。
対象Ⅱ次の全てを満たす団体

○なりたいきいき百歳体操を実施する

○参加希望者の受け入れを行う

○1時間以上の活動を週1回以上、1年以上継続して行う

○1回の活動に市内在住の65歳以上の人が5人以上参加する
補助金Ⅱ対象となる経費の80パーセント(上限10万円)

申請方法Ⅱ介護保険

課(市役所議会棟1階)または市ホームページにある申請書

請書を直接または郵送で介護保険課(〒286・8585 花崎町760)へ



市ホームページ

介護支援ボランティア活動推進事業

市の指定を受けた介護サービス事業所や地域の介護予防活動などでボランティア活動を行うと、換金可能なポイントが付与されます。
対象Ⅱ市に住民記録がある65歳以上の

交付額Ⅱ1時間程度の活動でスタンプ1つ付与(1日2つまで)。

10スタンプで1,000ポイントに換算し、ポイント数と同額の交付金を翌年度に受け取れます(上限5,000ポイント)

※くわしくは介護保険課(☎20・1545)へ。

フレイルの危険サインをチェックしてみましょう

次の5つの項目に、当てはまるものはありますか。1つでもチェックが付いた場合は、フレイルにつながる可能性があります。市が実施している介護予防プログラムなどに参加して、早めに予防しましょう。

項目	評価基準	チェック
体重減少	6カ月間で2キログラム以上の意図しない体重減少がある	☐
筋力低下	未開栓のペットボトルのキャップを開けるのが難しいことがある	☐
疲労感	ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする	☐
歩行速度	横断歩道を青信号で渡り切れないことがある	☐
身体活動	週に一度も運動や体操、スポーツをしていない	☐

該当なし

健康な状態です

1～2項目該当

フレイルの前段階です

3項目以上該当

フレイルの疑いがあります

*日本版フレイル診断基準(J-CHS基準)を基に作成