



**令和6年度**

**フレイル予防のための教室案内**



**4月~7月**

**藍住町地域包括支援センター**



# フレイルを予防して健康長寿



## フレイルとは？

加齢に伴い、筋力・認知機能・社会とのつながりなどの「心身の活力」が低下し、入院や要介護の危険性が高まっている状態のことです。「健康」と「要介護」の中間の時期であり、多くの人々が健康な状態から「フレイル」の段階を経て、要介護状態に陥るといわれています。「フレイル」の兆候を早期に発見し、積極的に予防や改善に取り組むことで、進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることができます。

## フレイルの兆候

- なんとなく体調が優れない
- 美味しくものが食べられなくなった
- 足腰やお口周りに不安がある
- 人づきあいが面倒 など・・・



フレイルには色々な側面があります

## フレイル予防の3つの柱

### < 栄養 >

- 「メタボ予防」から「低栄養予防」へ
- 噛む・飲み込む、話す等の口腔機能の衰え＝「オーラルフレイル」に注意！



### < 運動 >

- 高齢期になると筋肉量が急激に減少
- 足腰の衰えの予防には毎日の習慣に「筋力トレーニング」



### < 社会参加 >

- 自分に合った社会参加の方法を！
- 積極的な「挨拶」
- 散歩や買い物等「外出」
- ボランティア活動等



多面的な要素をもつ「フレイル」を予防するためには、「栄養」・「運動」・「社会参加」の3つの柱をバランスよく一体的に実践することが重要です。「フレイル」の兆候に早く気づき、生活習慣を改善して「健康長寿」を目指しましょう！



## いきいきサロン

地域の皆さんが健康で活力のある生活を送れるよう健康チェックや健康体操等を各地域で開催します。

開催場所	住所	開催場所	住所
江ノ口老人ルーム	乙瀬字井利口47-1	奥野老人憩の家	奥野字原17-1
徳命老人憩の家	徳命字前須東97-1	西部老人憩の家	矢上字北分17-1
東中富老人憩の家	東中富字西傍示60-2	富吉老人憩の家	富吉字大向5-1
住吉老人憩の家	住吉字神蔵59	あいずみ藍工房	勝瑞字東勝地167
乙瀬老人憩の家	乙瀬字中田78-1		

各会場で月1回開催しています。

住所・年齢に関係なく、ご都合のよい会場にお越しください。

開催日・時間については広報あいずみをご覧ください。

申込みは不要です。



## いきいき百歳体操教室

「いきいき百歳体操」は、地域の人が集まる身近な場所で、40分程度のDVDを見ながら、椅子に腰かけた状態で行う筋力アップの体操です。筋力がついてきたら、手首や足首に重りをつけ、さらに筋力アップが図れます。

1か月程度続けると、まず筋力がついてきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折るなどして寝たきりになることを防ぐことができます。

※いきいき百歳体操教室は参加者主体の教室です。教室運営には参加者全員の協力が必要です。講師が毎週指導を行うものではありませんのでご注意ください。

開催場所・日程は地域包括支援センターへお問い合わせください！

### 新規教室募集中！

身近な場所で仲間と一緒にいきいき百歳体操をしませんか？

開設には条件がありますので地域包括支援センターへお問い合わせください。



# 藍住町いきいき百歳体操教室

## 教室開設のご案内

高齢になっても、住み慣れた町で元気でいきいきと生活するには、健康なからだづくりが不可欠です。

「いきいき百歳体操」は、地域の人が集まる身近な場所で、40分程度のDVDを見ながら、椅子に腰かけた状態で行う筋力アップの体操です。筋力がついてきたら、手首や足首に重りをつけ、さらに筋力アップが図れます。

この体操は何歳から始めても、3か月以上継続することで筋力を維持・向上できることがわかっていて、高知市で発祥以来、その効果の高さから全国に体操の輪が広がっています。

地域で週1、2回程度の体操に取り組むことで、体力アップが期待できるほか、仲間づくりを通じて、日常をより楽しく充実したものにすることが期待できます。

### 教室開設の条件

- ・町内に居住するおおむね65歳以上の方で、5人以上のグループであること
- ・グループで代表者を1人設けること
- ・週1回以上自主的に集まって体操し、3か月以上継続して取り組むことができること
- ・体操会場があること（集会所や憩いの家、メンバー個人のお宅や納屋等、体操が可能な場所であればどこでも結構です。）
- ・体操に必要な物品（人数分の椅子、DVDプレイヤーとテレビ、必要に応じて重り）が準備できること
- ・グループで協力して感染症予防対策を実施できること

上記の全条件に該当するグループは、藍住町地域包括支援センターに「藍住町いきいき百歳体操教室設置申請書」を提出してください。

教室の設置が承認されたら、町から「いきいき百歳体操」のDVDを無償で貸与するとともに、教室に理学療法士を派遣し、体力測定や正しい体操方法の指導等を行い、教室の継続に向けたサポートを行います。

※理学療法士の派遣は、初回から3回目までと3か月経過後、その後6か月ごとを予定しています。体力測定を節目節目に行い、体操の成果を実感していただきます。

#### 【お問い合わせ先】

藍住町地域包括支援センター ☎（088）637-3175

## 教室開設の流れ

### ■ 教室1回目（所要時間：1時間程度）

理学療法士が会場に伺い、体操の効果の説明した後、体操のしかたを説明しながら実技を行います。

### ■ 教室2回目（所要時間：1時間30分程度）

理学療法士が会場に伺い、体操指導と簡単な体力測定を実施します。

### ■ 教室3回目（所要時間：1時間程度）

理学療法士が会場に伺い、みなさんとともに体操し、体操が正しく行えているか、最終の確認・調整を行います。

### ■ 教室4回目以降

グループのみなさんで体操を継続してください。折角の集いの時間です。みなさんのアイデアで楽しく継続できる工夫をお願いします。

### ■ 教室開始から3か月経過後（所要時間：1時間30分程度）

理学療法士が会場に伺い、体力測定を実施します。その後、6か月ごとに理学療法士による体力測定を実施します。  
効果を実感しながら、健康づくりに取り組んでください。

## Q 「いきいき百歳体操」をするとどうなるの？

1か月程度続けると、まず筋力がついてきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。

また、転倒しにくい体になるので、骨を折るなどして寝たきりになることを防ぐことができます。

## Q 重りはどこで購入すればいいの？

専用の重りは県理学療法士会から紹介していただき、購入することができます。

ペットボトルに砂を詰めたり、ハンカチに砂袋等を包んだもので代用することもできます。

# 2024年(令和6年)4月

## 今月の目標

目標が守れたら記入しましょう！ ◎→よくできた ○→まあまあ △→明日頑張る

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 よい歯の日	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29 昭和の日	30					

# 2024年(令和6年)5月

## 今月の目標

目標が守れたら記入しましょう！ ◎→よくできた ○→まあまあ △→明日頑張る

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 振替休日	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31 世界禁煙デー		

# 2024年(令和6年)6月

## 今月の目標

目標が守れたら記入しましょう！ ◎→よくできた ○→まあまあ △→明日頑張る

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
歯と口の健康週間 4～10日						
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



# 2024年(令和6年)7月

## 今月の目標

目標が守れたら記入しましょう！ ◎→よくできた ○→まあまあ △→明日頑張る

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 海の日	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				日本肝炎デー

あいずみちょう ちいきほうかつしえん センター

# 藍住町地域包括支援センター

まいにち せいかつ なか りあん こま

毎日の生活の中で、不安なことや困ったことはありませんか？

ちいきほうかつしえんせんたー ちいき く こうれいしゃ  
地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者のみなさんの

さまざま そうだん たいおう きがる そうだん  
様々な相談に対応しています。お気軽にご相談ください。



かいご

## 介護のこと

- 身の回りのことに不安が出てきた
- 介護保険について知りたい
- 高齢者向けの施設のことを知りたい



けんこう

## 健康づくり

- 今の健康を維持したい
- フレイル予防について知りたい
- 介護予防教室に参加したい



けんり まも

## 権利を守る

- 悪質な訪問販売の被害にあった
- 成年後見制度について知りたい
- 虐待にあっていている人がいる



た

## その他のこと

- 認知症のことにについて知りたい
- いきいき百歳体操教室など地域の通いの場について知りたい



おといあわせ

## お問い合わせ

あいずみちょう ちいきほうかつしえん センター

## 藍住町地域包括支援センター

あいずみちょうおくのあざやかみまえ ばんち  
藍住町奥野字矢上前52番地1

あいずみちょうやくば かい  
(藍住町役場4階)

でんわ  
電話 088 - 637 - 3175

FAX 088 - 637 - 3312

