

なぜ今、フレイル予防？

長野県毎月人口異動調査によると、安曇野市の総人口は9万2923人（令和6年10月現在）。そのうち65歳以上は3万0245人で32・8割を占めています。さらに15年後の令和22年には、約40割が65歳となると予想されています。このような超高齢化社会では、介護が必要になった時に介護施設に入所できない「介護難民」や高齢の親子や夫婦で介護をする「老老介護」などが問題となります。

介護が必要となる原因は認知症、脳血管疾患などの疾病だけではなく、現在、75歳以上の高齢者の増加によって認知症やフレイルとなる人が増加しています。要介護状態となる時期を遅らせ、超高齢化社会でもいつ

※国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（令和5年）」

までも健康で暮らすためには疾病予防と同時にフレイル予防をしていくことが大切です。

フレイルとは？

年齢を重ねることで、体や心のエネルギーが低下している状態を「フレイル」と言います。（下図参照）

フレイルの状態のままにしておくとさらに筋力や心身の活力が低下して、体や心の病気になるやすくなります。そしていずれば、介護が必要な状態になると言われています。

加齢により生じる身体の衰えは誰にでも起こることです。しかし、フレイルは、単に身体的な衰えだけで起こるのではなく精神・心理的な面や社会的な面などさまざまな要因が重なって引き起こすと言われています。

団塊の世代の皆さん！ 今すぐ始める フレイル予防



柏原ふおーくだんす愛好会
 日毎週月曜日 19:00～21:00
 4月からスタート！昼の部
 日毎週金曜日 13:30～15:30
 《共通事項》
 場 柏原会館ホール
 持 運動靴（上履き）、飲み物
 申 不要。直接会場へお越しください

体も頭も 気持ちもオドル 柏原ふおーくだんす愛好会

アクティブシニアがんばろう事業補助金を活用し、毎週月曜日に活動している柏原ふおーくだんす愛好会。ダンスを仲間と共に楽しむ皆さんに話を聞きました。

世界中の曲を楽しむ

安曇野にいながら世界各国の音楽で踊れる——。令和2年8月に発足した柏原ふおーくだんす愛好会代表の藤原孝之さん（68）は、20代の頃から50年近くフォークダンスを続けています。「昔からある曲や毎年発表される何百曲もの曲を覚えて踊る楽しさ。そして仲間と手をつないだり、思いやりたりすることで気持ちが通じ合い温かみを感じられるところがこのフォークダンスの良いところです」と藤原さんは魅力を話します。

5年ほど前のある日、当時の民生委員に「高齢者向けのダンス教室をやってほしい」と頼まれ、同じく20代の頃からフォークダンスを続けている妻の眞由美さんと共に愛好会を立ち上げました。活動は、毎回約20曲を選んで2

時間ダンスを楽しみます。初めての曲は覚えながら踊ります。間違えながらも何回も繰り返し踊って覚えることが、体と頭の体操につながっています。

頭も体も動かせるのがフォークダンス

この日一緒にダンスを楽しんだメンバーは「藤原さん夫妻が上手に教えてくれるので難しくても楽しく覚えられ」「体もしっかり動かすし同時に頭も動かすので健康に良い」「踊ることで元気になれる」などと話し、楽しいステップや動きを軽やかにこなし充実した笑顔を見せていました。

藤原さんは「フォークダンスで地域を盛り上げていきたい。高齢者だけでなく若い人たちにもこの魅力を感じてほしい」と今後の活動に夢を膨らませています。

アクティブシニア がんばろう事業補助金



市HP

今回紹介した活動をはじめ、体操や合唱などいつまでも元気で暮らすための活動を月1回以上行う団体に補助金を交付します。

対象団体 ①～④を満たす団体

- ①市民が団体の代表
- ②40歳以上の市民が8人以上
- ③5割以上が65歳の市民
- ④国・県・市から他の補助金を受けていない

補助金額

活動が月2回以上の団体は上限12万円（月2回未満の場合は上限6万円）

対象経費

外部講師謝礼、会場使用料それぞれの半額※活動回数により上限あり

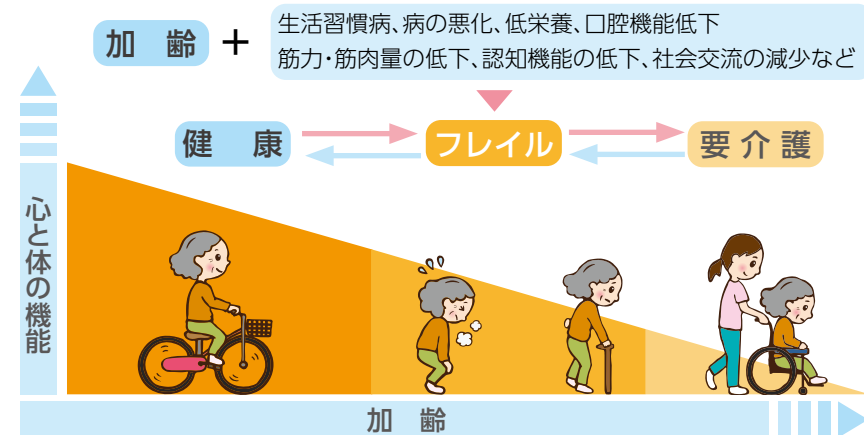
申 4月2日（水）から4月18日（金）に

高齢者介護課へ直接

問 高齢者介護課 TEL71-2474

フレイル予防の5つのポイント

1. 健康管理 健康診断・健康チェック
2. 身体活動 仲間と一緒に運動を
3. 栄養 バランスの取れた食事
4. 口腔 しっかりかめる口を
5. 社会参加 地域とつながり認知症予防



INFORMATION 動画を見ながら自宅で気軽にフィットネス フレフィットをご利用ください

インターネットにつながる端末を見ながら認知機能の低下予防に役立つ「シナプソロジー」や体をほぐす「ストレッチ」などの運動が気軽にできます。自宅で家族と一緒に、公民館などで友達と一緒にフレイル予防に取り組んでみませんか。



利用は簡単！3ステップ 無料で利用できます

■STEP1 利用申し込み

ながの電子申請サービス

（右記2次元コード）または申請書を提出

■STEP2 ID・パスワード受け取り

申請確認後、市から視聴ページのアドレスを送付します

■STEP3 さあ始めよう！フィットネス！

視聴期間内は何度でも動画を視聴できます



ながの電子
申請サービス

市HP