

今始める

フレイル予防



年齢を重ねるうちに「疲れやすくなった」「何だかやる気が出ない」など、以前はなかった体の変化を感じることはありませんか。それらは体や心のエネルギーが低下している「フレイル」のサインかもしれません。今月はフレイルを予防している皆さんの声と市の取り組みをご紹介します。

問高齢者介護課 TEL71・2474



笑ってリフレッシュ

フレイルってどんな状態？

加齢により心身のエネルギーが低下して、健康と要介護の間にある状態のことです。早めに対策することで状態の悪化を防ぎ、維持や改善が期待できます。



ふくらはぎを動かして筋力アップ▲



◀2人1組でストレッチ



仲間と一緒に筋力トレーニング

●AKBG24

(あづみのけんこうボーイズ&ガールズ)

無理なく楽しく体を動かす体操教室。現在は60～80代の約30人で活動中。

日曜日(月2回) 13:30～14:30

場 ANCアリーナ会議室

費 6カ月3,000円

アクティブシニア

がんばろう事業補助金



健康体操や合唱など、いつまでも元気に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をすべて満たす団体

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歳以上の市民

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1日(水)～17日(金)に高齢者介護課へ直接

問 高齢者介護課 TEL71-2474

たくさんの

自主グループが活動中！



AKBG24の他にも多くの団体が自主的に活動しています。自身の体力や興味に合わせて参加してみませんか。

高齢者の皆さん向けの通いの場等を掲載している通いの場・生活支援サービスガイドブックは市役所や各支所等で配布しています。市HPからもご覧いただけます。



Report

仲間と共に防ぐフレイル

無理なく続ける 運動習慣

ステップアップ教室OB会として毎月2回ANCアリーナでストレッチや筋力トレーニングを行っているAKBG24。「1、2、3」と元気な声で体を動かす皆さんが最も強度が高いメニューを終えると「明日は筋肉痛になるかもね」と部屋中に笑い声が響きます。

AKBG24は市の一般介護予防教室に通っていた皆さんが教室卒業後も運動を続けたいと2年前に立ち上げた自主活動グループです。23人が参加したこの日は、手の指を動かすストレッチからスタート。徐々にスクワットや2人1組で行う筋力トレーニングなど筋肉を増やす運動を取り入れながら1時間しっかり汗を流しました。

今では負荷が高いトレーニングも笑顔でこなす皆さんですが、以前は運動をする習慣がなかった人や腰痛に悩んでいた人もいました。講師を務める(一社)松商サポート 松本大学ヘルスプロモーション事業部 健康運動指導士の水野綾子さんも「筋肉は動かさなければどんどん衰えてしまう。皆さんは同世代の人よりも高い体力レベルを維持できている」と効果を話します。

人と関わるのが 予防の鍵

体を動かす習慣に加えて、一緒に頑張る仲間がいることも継続できる大きな理由です。仲間と励まし合いながら取り組むことで自然と会話も弾み、充実した時間を過ごせます。

身体機能の衰えだけでなく、物忘れや気分の落ち込み、社会参加の減少などさまざまな要因が重なって引き起こされるフレイル。体を動かすだけでなく、外出して人との関わりを増やすことも予防につながります。

教室を終えた皆さんは「ここは無理なく参加できて居心地がいいね」「たくさん笑ってすぐに時間が過ぎてしまうの」と笑顔で話し、次回を楽しみにしていました。

フィットネス動画配信サービス フレフィット



インターネットにつながる端末を視聴して、認知機能の低下予防となる「シナプソロジー」やストレッチができます。

☎おおむね65歳以上の個人または団体
費無料
申ながの電子申請サービス(上記2次元コード)または申請書を高齢者介護課へ提出



フレイル・介護予防に役立つ 一般介護予防教室



さまざまな運動を体験できる体操教室や脳年齢測定等を行う健康講座、お口の健康を守る口腔機能向上教室を各地域で開催します。



市では、おおむね65歳以上の皆さんを対象にしたフレイル予防につながる教室や動画配信サービスを行っています。申し込み方法は開催時期に合わせて「広報あづみの」と市HPでお知らせします。

