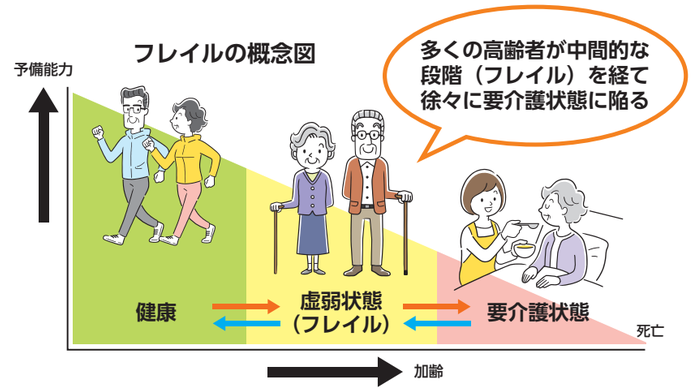
人生100年！

フレイル予防でいきいき元気!!

「フレイル」をご存じですか？

フレイルとは年を取ることに伴う心身の衰えのことで、健康な状態と要介護状態の間をいいます。



●大事なポイント

フレイルの段階であれば、予防によっていつでも、より健康に戻ることができます。

「3本柱のフレイル予防」で健康寿命を延ばしていきましょう。

3本柱の取り組みは、1つよりも2つ、2つよりも3つ取り組むことでさらに効果があります！

あなたはいくつ取り組めていますか。

「フレイル予防ハンドブック」より引用　監修：飯島勝也

フレイル予防の中でも、今回は約500人が参加されている「いきいき元気教室」にスポット

各地域で毎週開催され、椅子に座って、声を出しながら（歌を歌いながら）する筋力体操です。

筋力の衰えを防ぐ目的もありますが、みんなが集えば笑いも起きます。

地域によっては「お口の体操」に取り組んでいる会場も。

つまり、この教室に参加すれば、自ずと「3本柱のフレイル予防」すべてを網羅して、さらにいきいき元気に過ごすことができるというわけです。

片足立ちで長く保持するためには、脚や体幹の筋力、そしてバランス能力が関係します。

皆さんは、何秒片足で立ち続けられますか？

379人測定された方のうち、114人が60秒立てています。

その効果の一部がコチラ

【開眼片足立位結果】

	30秒台	40秒台	50秒台	60秒
70歳未満	1	2	3	15
70歳代	13	11	5	68
80歳代	10	7	12	30
90歳代	—	—	—	1
計	24	20	20	114

※参加者379人のうち、30秒以上の178人の記録です。

問 医療介護課介護保険係☎72-0333（内線517）

「私もいきいき元気教室、参加してみたい」というあなた！

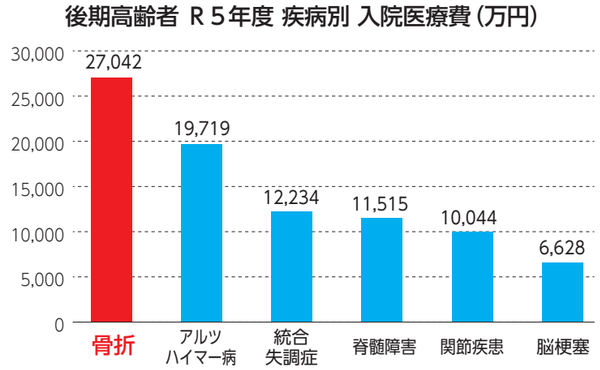
ご近所、お友達が集って実施する体操となります。自治会単位でなくても大丈夫。
まずは、医療介護課介護保険係に気軽にご相談ください。

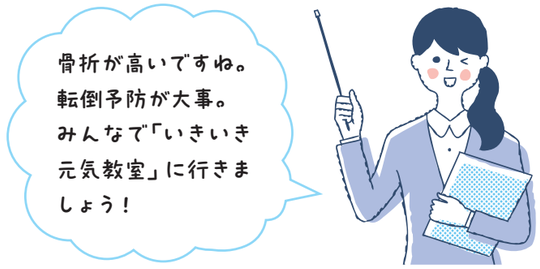
ステップアップ講座の様子

年に1度、市内教室の参加者が一斉に集い、さらに元気になるための情報などを学びます。今回は、たばた歯科クリニック院長田畑綾乃先生をお招きし、口腔機能のフレイル予防について学びました。

最後は串間音頭で大盛り上がり！

串間市後期高齢者医療費（入院）の現状（グラフ）





Interview インタビュー

本城地区　下平
山崎（やまざき）　静子（しずこ）さん（92歳）

今年の1月で92歳になりました。

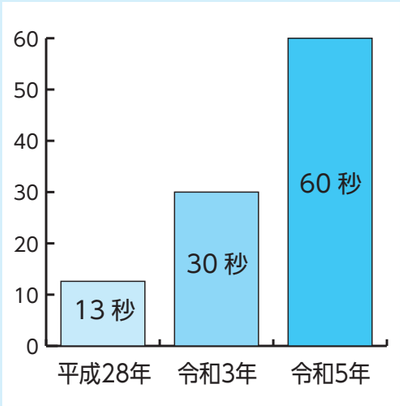
体操が長生きのためにいいと聞いて、教室開始（平成28年）から参加しています。

おかげで脚も丈夫になって、身体が軽くなりました。

体操の後はすっきりして気持ちもいいです。

元気の秘訣は、このいきいき元気教室と食事ですね。3食自炊し、バランスの良い食事を心がけています。

子どもたちに負担をかけないよう、これからもずっと体操を続け、元気でいたいですね。



山﨑さんの片足立ちデータ