



## 健康寿命をのばすためのキーワード フレイルを知っていますか？

年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能）が低下して、要介護となるリスクが高い状態をフレイルと言います。健康と要介護の中間の状態ですが、早期の対策で健康に戻ることができます。フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう！

問健康推進課 ☎245-5223 FAX245-5659



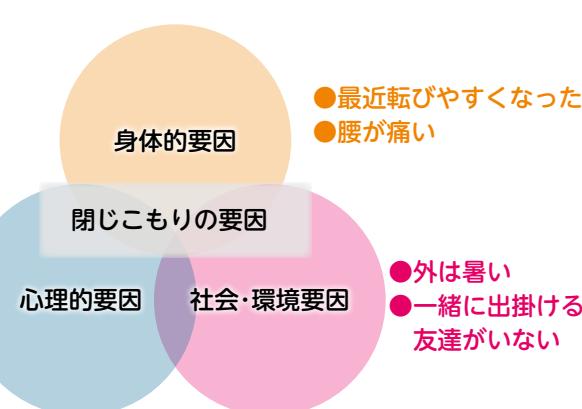
### 閉じこもらずに入とつながろう！



フレイルの入り口は、孤立や閉じこもりなどで社会とのつながりを失うことが多いとされています。

閉じこもりは、身体を動かすことだけでなく、人との交流も減っていくことで心身を衰えさせ、介護が必要な状態となってしまう大きな要因です。十分注意しましょう。

一人暮らしかどうかより、社会に参加しているかどうかが重要です。



自治会やボランティアに参加すると、地域の人たちとの交流が深まるだけでなく、体を動かす良い機会になり、自身の健康の維持・増進につながります。自分に合った方法で社会参加を続けましょう。

例えば…

- 散歩や買い物などを習慣化して人と接する機会を作る。
- 趣味の集まりや興味のある活動に参加する。
- 家族や友人、地域の人との会話を大切にする。



### そんな簡単にできないよ…というあなた！

「生涯現役応援センター」に相談する

仕事やボランティア活動、学びの場などの幅広い相談を受け、相談者の希望に沿った提案をします。詳しくは、千葉市 生涯現役 ☎256-4510 FAX256-4507

「チャレンジシニア教室」に参加する

体操や料理実習、アミューズメントカジノなどを行い、気軽に楽しみながら介護予防に取り組みます（詳しくは6面）。

### フレイル予防のために普段からできること

#### よく噛んで栄養を取ろう！

バランスの良い食事を意識し、主食・主菜・副菜を組み合わせて、三食しっかりと栄養を取りましょう。また、くちの機能の衰えを防ぐため、噛み応えのある食品をよく噛んで食べたり、定期的に歯科健診を受けましょう。

「食事セミナー」に参加する

食事の話やレシピ紹介、自宅でできる簡単な運動について学べます。詳しくは、千葉市 食事セミナー ☎

「口腔機能健診」を受診する

協力医療機関で健康長寿に欠かせない「かむ・飲み込む・発音する」といった、くちの機能をチェックします（詳しくは6面）。

「歯っぴー健口教室」に参加する

日常生活で簡単に取り入れられる、口腔ケアや口腔体操について知識を深め、楽しく実践します。詳しくは、歯っぴー健口教室 ☎



#### 運動をしよう！

加齢による活動量や筋力の低下がフレイルの要因の一つとなっています。まずはごみ出しついでに歩いたり、掃除や洗濯のついでに屈伸運動やストレッチをするなど、無理のない範囲で日々の生活に軽い運動を取り入れましょう。



「シニアリーダー体操教室」で運動する

各区の公民館などで開催している、転倒や認知機能低下を防ぐための誰でも参加できる体操です。詳しくは、千葉市 シニア体操 ☎

「シニアフィットネス」で運動する

フィットネスクラブを初めて利用する際に、低料金（自己負担4,000円で最大8回）で利用することができます。（詳しくは18面）

### 求む！フレイル予防の救世主！シニアリーダー

介護予防の重要性や知識、運動指導の技術を学び、地域の介護予防活動のリーダーとなって体操教室を実施するボランティアを養成します。ぜひこの機会に参加してみませんか。

会場	日 程 (全12回)	時 間
蘇我コミュニティセンター	10/21～来年1/20の火曜日（11/18、12/30を除く）	14:00～16:00
花島コミュニティセンター	10/24～来年1/16の金曜日（1/2を除く）	14:00～16:00
長沼コミュニティセンター	10/23～来年1/22の木曜日（11/20、1/1を除く）	14:00～16:00
千城台コミュニティセンター	10/24～来年1/16の金曜日（1/2を除く）	10:00～12:00
土気あすみが丘プラザ	10/21～来年1/20の火曜日（12/30、1/6を除く）	10:00～12:00
高洲コミュニティセンター	10/23～来年1/15の木曜日（1/1を除く）	10:00～12:00



対象 市内在住の方（要介護・要支援認定を受けている方を除く） 定員 20人

申込方法 9月30日必着。はがきに必要事項（15面）のほか、生年月日、希望する会場名（1人1会場）を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。結果は10月上旬に全員に発送します。