

運動+社会参加でフレイル予防！

市が開催する教室で、仲間と一緒に元気な身体づくり！

フレイル（虚弱）、プレフレイル（フレイルの前段階）と判定された人は、そのままにしているとさらに悪化し、要介護状態に進む可能性があります。しかし、予防に取り組むことで、フレイルの状態から健康な状態へ戻すことができます。「一人で運動するのはなかなか続かない…」そんな人は、ぜひ市の教室に参加してみませんか。同じ地域の人と一緒に、楽しく体を動かしましょう。

みんなで笑おう😊元気アップ教室

元気アップ教室



身近な場所で定期的に運動ができるよう町内（集落）単位で行っている教室です。総合型地域スポーツクラブの健康運動指導士などが、町内集会所などに出向いて行います。

- 回数：月1回
 - 会場：各町内（集落）の集会所や公民館など
 - 内容：転倒予防のための筋力トレーニングやストレッチ、脳トレ、むらかみ体操、レクリエーションなど
 - 対象：65歳以上の人
 - 参加費：無料
- ※市全域の町内（集落）が対象となりますので、「私たちの町内（集落）でもやってみたい」という希望がありましたら、お問い合わせください



元気応援通所サービスC（短期集中予防サービス）

元気応援教室



普段の生活の中で、できなくなった、できにくくなった生活動作（買い物や調理や洗濯、掃除、階段の上り下り、入浴など）を、運動・栄養・口腔機能の向上プログラムを組み合わせ実施し3カ月間で改善を目指す、短期集中型のサービスです。

- 会場：各地域（山北地域を除く）で異なります（週1回）。実施時期や期間については、各支所へお問い合わせください。
- 対象：65歳以上の人で、身体の衰えを感じている人
基本チェックリストに該当する人（運動器・栄養・口腔）
- 参加費：無料
- その他：申し込み後、担当職員が訪問して教室の参加について説明します。
※主治医の許可（指示書）が必要です



各教室の開催については、各地域の担当までお問い合わせください。

- ・介護高齢課 地域包括支援センター ☎75-8937
- ・荒川支所 地域振興課地域福祉室 ☎62-3104
- ・神林支所 地域振興課地域福祉室 ☎66-6113
- ・朝日支所 地域振興課地域福祉室 ☎72-6887
- ・山北支所 地域振興課地域福祉室 ☎77-3113

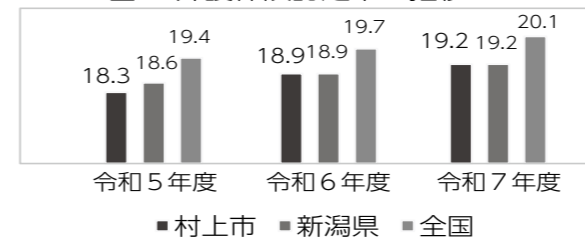
いつまでも自分らしく、元気に暮らすための鍵は健康寿命！

閩地域包括支援センター（介護高齢課内☎75-8937）または各支所地域振興課地域福祉室

市の高齢化率は41.5%と年々増加していますが、多くの人が住み慣れた地域でいきいきと暮らしています。これからも、一人一人が自分らしく、笑顔で生活していくために大切なのが「フレイル・介護予防」です。

市の介護認定率は19.2%と増加傾向にあります（図1）。表1は介護が必要となった主な原因です。「まだ自分は大丈夫」と思っている人もいるかもしれませんが、介護が必要な状態になる前には、心身が少しずつ弱ってくる「フレイル」という段階があります。このサインに早めに気づき、対策を始めることが、健康寿命を延ばす第一歩です。

図1 介護保険認定率の推移（単位：%）



フレイルとは？

加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」な状態のことです。

そのままにしておくと、さらに状態が悪化し、介護が必要になる可能性があります。しかし、早めに気づいて予防に取り組み、健康な状態に戻すことができます。

表1 介護が必要となった主な原因

1位	認知症	18.0%
2位	関節疾患	15.7%
3位	骨折・転倒	13.4%

令和6年度地域包括支援センター調べ

運動機能(No.6~10)による判定基準

0点：健康（介護予防を意識する）
1~2点：プレフレイル（フレイルの前段階）
3点以上：運動器の機能低下。フレイル（虚弱）の可能性が高い

基本チェックリスト全体の合計点数については、**10点以上**の場合は「**要支援・要介護状態になるリスクが高い**」と判定されます。

基本チェックリスト

まずは、今の自分の状態をチェックしてみましょう。日常生活の動作や気分についての質問に答えるチェックリストです。該当する項目が多いほど、フレイルの可能性が高いです。

	No.	質問項目	回答		計
生活機能全般	1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ	1点 No. 1~20が10点以上で生活に必要な機能低下の心配
	2	日用品の買い物をしてしていますか	0. はい	1. いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ	
運動器の機能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ	3点以上で該当
	7	いすに座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか	0. はい	1. いいえ	
	8	15分くらい続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ	
	9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ	
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ	
栄養状態	11	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ	2点以上で該当
	12	身長 cm 体重 kg(BMI=) (注)	1. はい	0. いいえ	
口腔機能	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ	2点以上で該当
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ	
	15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ	
もじりこ	16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ	1点 No. 16に該当
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ	
認知機能	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか	1. はい	0. いいえ	1点以上で該当
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ	
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ	
こころ	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ	2点以上で該当
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ	
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ	
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ	
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ	

(注) BMI(=体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m))が18.5未満の場合に該当とする。

