



最近「フレイル」という言葉を耳にする機会が増えています。「フレイル」とは高齢になり、筋力や運動、口腔能力、認知能力、社会との繋がりなどが低下した状態のこと。健康状態と介護が必要な状態の間と言われており、「フレイル」になると自立して元気に過ごす機能が低下していくため、日々の生活習慣で予防していくことが重要です。

今回は「フレイル」を予防するために、町で行っている「足腰しゃんしゃん教室」を紹介します。

足腰しゃんしゃん教室

65歳以上の方を対象に身体機能の維持、転倒予防を目的とした運動教室を行っています。椅子に座っての運動を基本として運動が苦手な方や腰、膝が痛いという方でも気軽に取り組めるものです。ご自身の体調に合わせて運動を実施できるので、無理なく参加いただけます。フレイル予防として運動面での効果はもちろん、社会交流を図ることも有効とされていますので、ぜひご参加ください。

日 程 4月～10月：火曜日（早来地区：午前、追分地区：午後）
11月～3月：金曜日（早来地区：午後、追分地区：午前）

会 場 早来地区：早来学園、みなくる 追分地区：ぬくもりセンター

対象者 65歳以上の方で要介護認定を受けていない方、または介護度が要支援1・2の方

その他 参加にあたり事前に申し込みが必要なため、下記までご連絡ください。



←足腰しゃんしゃん教室の様子

今の体の状態をチェックしましょう！

下記の1～6の項目で1点以上となった方は、運動不足や閉じこもりの傾向にあります。該当した方はフレイルを予防するため、該当のなかった方も今の状態を維持していくためにぜひ足腰しゃんしゃん教室にご参加ください。

| | | | |
|---|----------------------------|--------|---------|
| 1 | 階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか？ | はい（0点） | いいえ（1点） |
| 2 | 椅子に座った状態から何も掴まらずに立ち上がれますか？ | はい（0点） | いいえ（1点） |
| 3 | 15分位続けて歩いていますか？ | はい（0点） | いいえ（1点） |
| 4 | この1年間に転んだことはありますか？ | はい（1点） | いいえ（0点） |
| 5 | 転倒に対する不安は大きいですか？ | はい（1点） | いいえ（0点） |
| 6 | 週に1回以上は外出していますか？ | はい（0点） | いいえ（1点） |