

### いきいき百歳体操 筋力アップをめざしませんか？

いきいき百歳体操に参加しているほとんどの高齢者は、筋力や体力が向上しています。住民主体で実施できるように、出前講座やDVD、おもりの貸し出しといった立ち上げ支援を行っています。また、体力評価や交流会の開催といった継続支援や、地域での体操をサポートするいきいき百歳体操サポーター養成講座を開催しています。



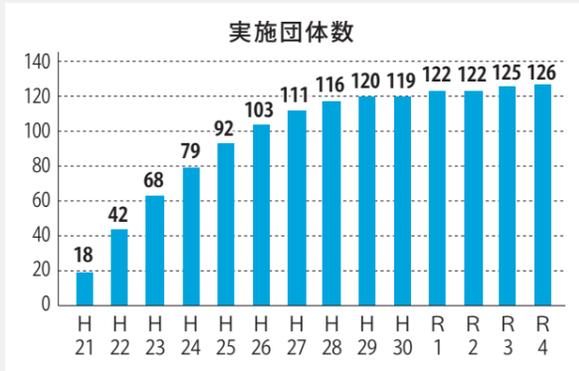
詳しくはこちら

#### 【いきいき百歳体操市内の広がり】

平成21(2009)年度より開始した、いきいき百歳体操は、市内126カ所で開催されています。参加者からは「体が楽になった」「膝の痛みがなくなった」「友達に会えるのが楽しみ」といった意見をいただいています。

#### 【いきいき百歳体操マップ】

活動団体の活動場所や参加方法などを検索することができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



(令和4年4月現在)

### 草津歯・口からこんにちは体操

住民が主体となって地域ぐるみで口腔機能を高め維持できるように、出前講座やDVDの貸し出しなどの立ち上げ支援を行っています。他にも、体操の効果や、お口の健康状態を歯科衛生士が測定するなどの継続支援を行っています。



詳しくはこちら



丁寧に歯磨きするようになりました

唾液を出しやすくするマッサージをしたら、夜中の口の湯きがなくなりました

### キラリエくさつ健幸大学

高齢者が運動や栄養、口腔、認知症など、さまざまな分野を学ぶ機会を提供し、自ら介護予防に取り組むとともに、支援者としての活動や、地域での自主活動につながるよう支援しています。また、事前申し込みは不要で、高齢者が気軽に参加することのできる新たな介護予防拠点としての役割も持っています。



# コロナに負けず、毎日元気にイキイキと過ごそう！



新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、家に閉じこもりがちなのではないでしょうか。感染予防に気を付けながら、健康維持のポイントを知って毎日元気に過ごしましょう！

問 長寿いきがい課(1階) ☎561-2372、FAX561-2480

## フレイル予防

「フレイル(虚弱)」とは、加齢とともに心身の機能が低下してきた状態をいいます。フレイルは健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険が高いといわれています。しかし、フレイルは早い時期に生活習慣を見直すことで、予防や回復が可能で、健康寿命を延ばす重要なカギとなります。フレイル予防のポイントを知り、人生100年時代を健康に過ごしましょう！



### 要因

身体的要因(筋力の低下、口腔機能の衰え、低栄養など)、精神・心理的要因(認知機能の低下、うつ症状、記憶力や判断力の低下など)、社会的要因(外出する機会の減少、独居、頼れる友人や知人がいないなど)があります。

### フレイル予防出前講座

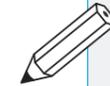
町内会や地域サロンなどを対象に、講義や健康状態のチェック、フレイルを予防する体操の紹介を行っています。

#### ● フレイルチェック ●

あなたは大丈夫ですか？フレイル自己チェックをしてみましょう！

1～2つ当てはまる人はフレイル予備軍

- 筋力(握力)が低下した
- 6カ月で体重が2～3kg減った
- 体を動かすことが減った
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった



### 食生活のポイント

バランスのよい食事をするのが大切です。

右の図は、草津市健康推進員連絡協議会が作成したチラシを参考にしています。



推進員についてはこちら

### 予防の4つのポイント

フレイル予防の4つのポイントを意識しましょう。



#### 食事(栄養)

バランスの良い食事を取りましょう。たんぱく質の摂取が大切です。



#### 運動

筋力トレーニングや、運動と頭の体操を取り入れた認知機能低下の予防が大切です。



#### 口腔機能の低下(オーラルフレイル)予防

お口の体操や口腔ケア、定期的な歯科健診により、お口の健康を守りましょう。



#### 社会参加

自分に合った社会参加の方法を見つけましょう(地域の人との交流、散歩や買い物、趣味の集まり、ボランティアなど)

