

フレイルを予防していつまでも元気な暮らしを!

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

フレイルって何?

加齢や病気などにより、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をフレイルといいます。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。フレイルの予兆として「外出の機会が以前より減った」、「おいしいものが食べられなくなった」、「活動的ではなくなった」などがあります。生活習慣を見直して健康な期間を延ばし、要介護になる時期を遅らせ、健康長寿を目指しましょう。



フレイル予防に大切な3つの心得!

☑ 栄養

毎日の食事はフレイル予防の基本です。主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食品をとることで、栄養のバランスが良くなります。

☑ 身体活動

体を動かすことは、食欲や心の健康にも良い影響を及ぼします。ウォーキングや筋力トレーニングなど、自分のペースで毎日続けることが効果的です。

☑ 社会参加

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

家でできる運動

下肢の筋力をつける「スクワット」

- ① 肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を30度くらいずつ外に向けます。
- ② ひざが足の人差し指に向かうように、そしてお尻を後ろに引くように体を沈めます。
このとき、ひざがつま先より前に出ないように気を付けましょう。
- ③ 太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。
- ④ 呼吸するペースで10回繰り返し、1日3セットを目安に行いましょう。



ウォーキングや筋力トレーニングなどをして、
今より10分多く、
体を動かしましょう!

①スクワットができないときは、イスに腰掛け、机に手をつけて、立ち座り動作を繰り返します。

東区での取り組みを紹介

1月9日(木)に東区プラザホールでフレイルチェックを行いました。参加者は、ふくらはぎを指で囲み筋肉量を把握する「指輪っかテスト」などで簡易チェックをしたあとに、片足立ち上がりテストや体組成計を使った筋力量の測定などの深掘りチェックを実施しました。自身の日常生活を見つめ直すきっかけになりました。



あなたのまちの身近な相談員

民生委員・児童委員を紹介します

民生委員・児童委員とは?

●地域の福祉を担うボランティア

民生委員は、民生委員法に基づく民生委員と、児童福祉法に基づく児童委員を兼ねています。厚生労働大臣から委嘱された非常勤で特別職の地方公務員で、無報酬のボランティアです。東区では、12の地区に分かれ、現在210人(令和7年2月時点)が活動しています。

●地域の身近な相談相手・福祉のつなぎ役としての活動

日ごろから高齢者や障がいのある人など、心配な人への見守りや、子育てや介護での不安や心配ごとなどの相談にのっています。相談内容によっては、専門の機関へつなぐ「福祉のつなぎ役」として活動しています。

民生委員・児童委員活動へのご理解とご協力をお願いします

民生委員・児童委員の任期は3年で、令和7年11月30日の任期満了にあたり、一斉改選が行われます。

住み慣れた地域で安心して暮らし続けることや、自分らしく充実した生活にいくために、民生委員・児童委員は大変重要な役割を担っています。民生委員・児童委員の担い手がなくなると、困りごとを抱える人に目が行き届かず、必要な支援を受けられない恐れがあります。

誰もが安心して暮らせる東区を目指していくために、民生委員・児童委員活動へのご理解とご協力をお願いします。

相談したいときは

高齢者や障がいのある方への支援が必要なときや、子育てや介護での心配があるときは、気軽に地域の民生委員・児童委員へ相談してください。秘密は固く守られますので、安心して相談してください。住んでいる地域の民生委員・児童委員を知りたいときは、健康福祉課(☎025-250-2320)にお問い合わせください。

問い合わせ 健康福祉課地域福祉・高齢介護グループ(☎025-250-2320)

地域の状況に応じてさまざまな活動をしています

●地域活動

地域とのつながりを深めるために地域と協力してイベントを開催するなどの地域活動を行っています。



●あいさつ・声掛け運動

子どもたちが登校する時間に合わせ、通学路であいさつ・声掛け運動を行っています。



●子育て世帯の居場所づくり

下山地区では、保育士の経験を持つ民生委員・児童委員を中心に、子育て世帯の居場所づくりに取り組んでいます。



●研修会への参加・定期的な情報共有

研修会や関係団体との情報交換会に参加しています。また、毎月、地区ごとに集まり、情報共有を行っています。

