



産業と多様な魅力が調和し、
心豊かに暮らせるまち

東区だより

2026年10月18日

毎月第1・3日曜発行

わい\わい東区 TALK トーク

No. 468

【編集・発行】新潟市東区役所 地域課
〒950-8709 東区下木戸1-4-1

☎025-272-1000 (代表)

● 東区データ 面積 38.56km² 人口128,807人(-29) 世帯数62,825人(+24) 男62,071人(+2) 女66,736人(-31)

※9月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比



フレイル予防で元々でも元気な！



問い合わせ 健康福祉課健康増進担当(☎025-250-2350)

フレイルってなに？

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。

「外出の機会が以前より減った」、「食欲がなくなった」、「活動的ではなくなった」などはフレイルの危険のサインです。生活習慣を見直すことで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に引き返したり、要介護になる時期を遅らせることができます。



セルフチェックをしてみよう！



自分でできる“指輪っか”テスト

年を取るにつれて筋肉が衰える現象を「サルコペニア」と言います。ふくらはぎの太さを自分で測って、足の筋肉量を確認してみましょう。



両手の親指と人差し指で輪を作ります。



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

転倒・骨折などのリスク

出典：「フレイル予防ハンドブック」(東京大学高齢社会総合研究機構)

予防のための3つの柱

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。特に筋肉の素となるたんぱく質を多く含む肉・魚・大豆料理や、骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。



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。何から始めればよいのか分からない人は、自分の培った経験を活かせるものや興味があるものから活動してみましょう。



おうちでできる簡単トレーニング

下肢の筋力をつける「スクワット」

- 30度ずつ開く
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
- ひざが足の人差し指に向かうように、そしておしり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
- 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

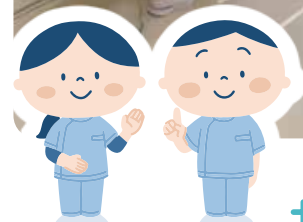
足全体の筋力とバランスを鍛える「片足立ちトレーニング」

- 姿勢をまっすぐにして、片足を床につかない程度に上げます
- 左右1分ずつ、1日3回を目安に行いましょう

衰えた骨や筋肉を取り戻すには、適度な筋力トレーニングを毎日続けることが効果的です。自分のペースで、できることから始めてみましょう

東区の取り組み

8月24日(月)石山南まちづくりセンターでフレイルチェックを行いました。参加者は“指輪っかテスト”で簡易チェックを行ったあとに、滑舌テストや手足の筋肉量測定などの深掘チェックを実施し、自身の結果についての説明を受けました。



+++++