

それ、フレイルかも？

フレイルとは、加齢によって心身の機能が衰え、介護が必要になってしまいう前段階の状態を指します。早めに対策すれば、予防・改善ができます。

フレイル予防のポイントは「人とつながる(社会参加)」「体を動かす(運動)」「いろいろ食べる(栄養)」です。

フレイル予防につながる取り組みを実践し、県の介護予防推進活動奨励賞に選ばれた団体の活動を紹介します。

奨励賞

NPO法人船引フォーラム(田村市)



サロン会場で趣味の創作活動を楽しむ参加者たち

田村市のNPO法人船引フォーラムはサロン活動から始まりました。住民主体の相互の助け合い活動として、生活支援や移動支援を行っています。

理事長の自宅2階をリフォームしたサロン会場は居心地の良い空間で、地域住民の憩いの場になっています。週2回、趣味の創作活動や体操、タブレット講習会など多彩な事業が展開され、住民は気軽に利用することができます。

高齢者が住み慣れた町で安心して暮らせるよう支援するだけでなく、高齢者自身が支援の担い手として活動する機会をつくり、介護予防にも結びつけています。今後は事業を定着させ継続的に推進し、市全体に活動を広げていきたいと考えています。

奨励賞

こまがた元気会(喜多方市)



集落のサロンで開かれた「お茶の間保健室」

喜多方市のこまがた元気会は、地区を少しでも元気な里にしていこうと、2019(令和元)年7月に関係団体や有志により発足しました。住民が地域で元気に暮らすためには健康が大切と考え、2022年6月には「健康づくりサポートチーム」を設けました。地域に住む看護師や保健師らがメンバーで、健康づくりに特化した活動に取り組んでいます。

年4回「駒形健康づくり通信」を発行し、健康づくりに役立つ情報を提供しています。地区内の活動拠点で月1回「お茶の間保健室」を開設している他、いきいきサロンなど集落の集まりに出向き、血圧測定や健康相談、栄養や健康などの話ができる交流の場を作り、介護予防の実践に努めています。

フレイル診断&クイズで応募しよう!
プレゼントキャンペーン



フレイル予防ハンドブックでは、フレイル診断チェックシートや予防のポイントを紹介しています。



福島県保健福祉部 健康づくり推進課 Tel 024-521-7165