

2月1日は「フ(2)レ(0)イ(1)ルの日」 ～フレイルを予防しましょう～

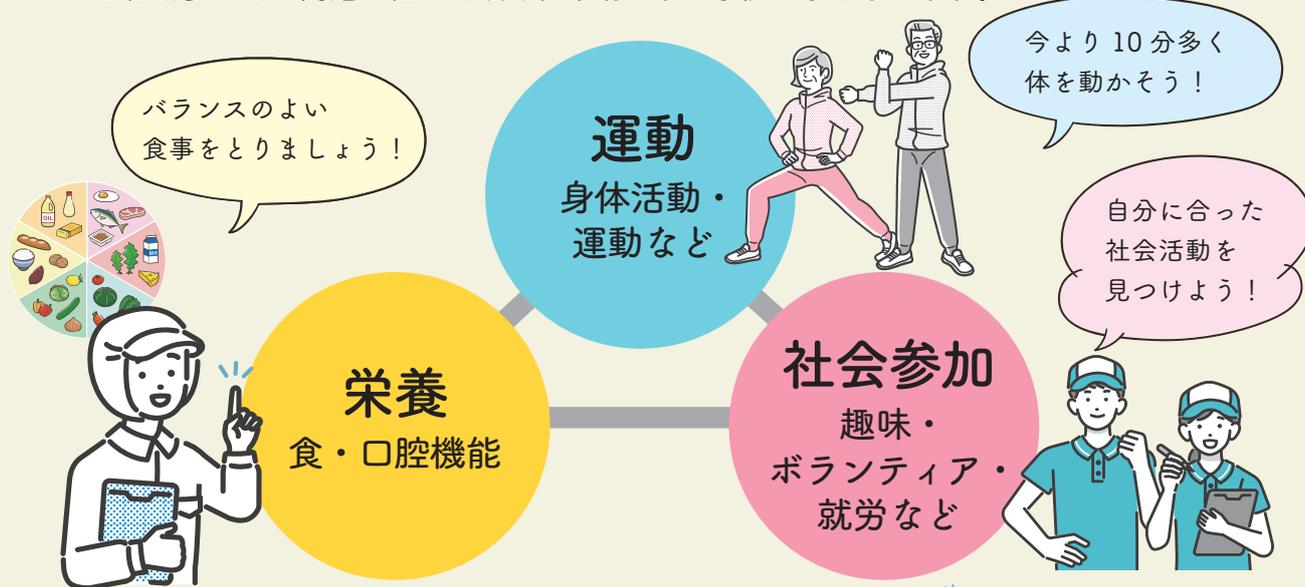
◆ フレイルとは？



年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty（フレイルティ）」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。しかし、フレイルの段階で予防すれば、健康な状態に戻るとされており、予防は早ければ早いほど効果が高くなることも分かっています。フレイルの兆候をチェックして早期に予防することが、みなさんがより長く健康に暮らせる秘訣と言えます。

◆ フレイル予防の3つの柱

フレイル予防には、「栄養」「運動」「社会参加」の3つをバランスよく実践することが大切で、フレイルと社会参加との関連は極めて強く、早期からの予防が求められます。



◆ フレイル予防啓発イベントの開催について

フレイル予防啓発イベントを開催します♪

ご自身のフレイルチェックやその他イベントも企画予定ですので、ぜひお立ち寄りください！

日程 令和6年2月20日 火曜日 **時間** 9時～15時 **場所** イオン穂波店 1階セントラルコート

協賛 飯塚市、(株)麻生飯塚病院、(株)福岡ソフトウェアセンター、イオン九州(株)、(一社)飯塚歯科医師会、大塚製薬(株)、(株)明治、キューサイ(株)、(株)ジーフット



◆ 飯塚市フレイル予防の取組

フレイルチェック	市内 13 地区において、フレイル予防教室の前後でフレイルチェックを実施。栄養、運動、社会参加についてのフレイルチェックを行い、フレイルの兆候を確認しています。
フレイル予防教室	栄養、運動、口腔、音楽を活用した体操などのフレイル予防教室を実施しています。参加をご希望の方は、4月号広報に詳細を掲載予定ですのでご確認ください。
フレイル予防 歯周病検診	節目年齢（40歳、50歳、60歳、70歳）になる方に、歯周病検診の受診券を送付しています。定期的な歯科検診を受けて、お口の健康をチェックしましょう。
フレイル予防 サポーター養成	毎年2回、フレイル予防サポーター養成講座を実施しています。現在106名のサポーターが登録され、フレイル予防教室などで活躍しています。フレイル予防サポーターになって、楽しく社会参加してみませんか？

◆ フレイル予防サポーターの活動状況

フレイル予防サポーターは各地区のフレイル予防教室の運営の補助や各種イベント等でフレイル予防の啓発活動を行っています。また、いきいきサロンに出向き、フレイルチェックや脳トレの体操など、皆さんが楽しめる内容でフレイル予防の啓発を実施しています！



いきいきサロンでの活動



サポーター養成講座



イベントでの普及啓発活動



サポーター同士の交流会

体脂肪率・筋肉量測定会

対象 飯塚市民 時間 午前の部：9時30分～11時45分
料金 無料 午後の部：13時00分～16時00分

※事前予約不要。

日程・会場 所要時間：1人あたり5分程度

開催日	会場	開催日	会場
3月1日(金)	庄内交流センター	3月15日(金)	鯉田交流センター
3月4日(月)	菰田交流センター	3月18日(月)	二瀬交流センター
3月7日(木)	筑穂交流センター	3月21日(木)	飯塚東交流センター
3月8日(金)	立岩交流センター	3月22日(金)	鎮西交流センター
3月11日(月)	飯塚片島交流センター	3月25日(月)	穂波交流センター
3月14日(木)	幸袋交流センター	3月28日(木)	穎田交流センター



高精度体組成計で測定することで、あなたの体型を8つのパターンに判定します。運動のワンポイントアドバイスも行います。

注意事項

・測定は裸足で行います。ストッキング等は事前に脱いでおいてください。

以下の方は、測定できませんのでご了承ください

- ・心臓ペースメーカーや生命維持用機器をご使用中の方
- ・妊娠中の方、または妊娠の可能性のある方
- ・手のひら、足の裏に怪我をされている方