

元気な活動をご紹介

めげせ！元気

なふちゆう 62

ウォーキングや体操を始めてみませんか？

2月1日はフレイルの日

フレイルの日は、「フ(2)レ(0)イ(1)ル」という語呂から、記念日として2020年に認定・登録されました。フレイルとは、加齢に伴い気力や体力などの心身の活力が低下した状態をいいます。

高齢期の健康状態は、フレイル(虚弱状態)を経て徐々に要介護状態に陥るといった過程をたどります。フレイル状態では、生活の質を落とすだけでなく、肺炎や骨折などさまざまな合併症を引き起こす危険があります。しかし、早い段階でフレイル予防に取り組めば、再び健康な状態に戻ることができます。

もしかしてフレイルかも？

- 半年で体重が2～3kg減った
- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 筋力・握力が低下した
- 体を動かすことが減った



府中市フレイル予防キャラクター「フレフレ団」

◎フレイルの3本柱

①運動：高齢期であっても、定期的な運動をすることで、筋力を維持・向上させることができます。ウォーキングや体操などを習慣的に行いましょう。

②栄養・口腔：高齢期にはタンパク質とエネルギーが不足しがちです。また噛む力、飲み込む力の低下も誤嚥性肺炎や低栄養につながります。3食欠かさず主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べ、定期的に歯科検診を受けましょう。

③社会参加：人や社会とのつながりを失うことがフレイルの入口といわれています。趣味活動、地域の集い、ボランティアなど積極的に参加しましょう。

身近にできる運動 ウォーキングに取り組んでみませんか？

健康推進課では、手軽に始められる身近な運動として、ウォーキングを推奨しています。

65歳以上の人は「毎日40分身体を動かすこと」に加えて、ウォー

キングなどの運動習慣を「1回30分以上・週2日以上」持つことで、次の効果が期待できるといわれています。

- ▽全身持久力・筋力の維持・向上
- ▽ロコモティブシンドロームの改善
- ▽軽度認知障害(MCI)の改善

◎みんなで歩こう会

市内3か所で、体操・ウォーキングなどを行っています。気軽に参加してください。

ふらっと上下では、体力測定を実施しています。

とき 3月14日(木)
9時30分～11時30分
ところ ふらっと上下



府中焼きマンボ体操で体を動かしてみませんか？

府中焼きマンボ体操は、幼児期から大人まで楽しく体を動かして、健康づくりを行うことを目的とし、

府中焼きテーマソング「府中焼きマンボ」に合わせて体を動かします。歌詞にも府中の特産や名所を盛り込み、府中らしさあふれる体操となっています。

講習会は、立位だけではなく、座位も取り入れ、ダンスや脳トレなど楽しい講習会になっています。ぜひ、ご参加ください。

とき 第3木曜日13時30分～14時30分
※祝日、年始などを除きます。

ところ 国府公民館
持参するもの 飲み物、タオル、室内シューズ

※運動ししやすい服装で参加してください。

◎指導員が皆さんのところへ伺います！

サロン、町内会などのグループで体操してみませんか？指導員が出向いて、体操の講習を指導します。

You Tubeでも府中焼きマンボ体操の動画を見ることができます！



問い合わせ先 健康推進課(リ・フレ内) ☎47-11310