

健康 ワンポイント!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康に役立つワンポイントを取り上げます。今回はフレイル予防について紹介します。

☎健康増進センター ☎049-252-3771

フレイルサポーターによるフレイルチェック

フレイルチェックとは、介護予防の一環として、東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) が開発した簡単に健康状態を確認することができるプログラムです。市では市民ボランティアのフレイルサポーターが主体となり、定期的にフレイルチェック測定会を開催し、これまでに延べ500人以上の方が参加され、市民の健康維持を支援しています。



手足の筋肉量の測定



ふくらはぎ周囲長の測定

フレイルチェックのうち、この2つの測定でフレイルの要因の一つである筋肉量の減少をチェックしています。

継続参加がフレイル予防のカギ

フレイルチェックは半年ほどの期間をおいて繰り返し参加することが推奨されています。フレイルチェックによって気づいた健康状態を、日常生活の中で改善できるように取り組み、再び確認することが大切です。

▶継続参加で自立度アップ

IOGの研究では、フレイルチェックに1回のみ参加した方と複数回参加した方を比べた場合、後者によりその後の生活の自立度が高い(要介護になりにくい)傾向が見られました。

point!

フレイルサポーターになって楽しく元気に社会参加!

健康長寿のための3つの柱は「栄養」「運動」「社会参加」であり、特に社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です。

フレイルサポーターは活動そのものが社会参加につながっており、サポーター自身が元気になっていると感じています。

現在約100自治体で養成され、市では他自治体との研修も行っており、近隣では志木市と連携を図り活動の輪を広げています。

ぜひフレイルサポーターとして活動してみませんか。

(左から)富士見市フレイルサポーター高柳さん
志木市フレイルサポーター新井さん



手話で 楽しもう

今月のテーマ「色③」

日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画



▶ピンク



手を少し丸めて指先をつけ、左右に少し揺らす

▶オレンジ



親指とほかの4本の指で丸を作り、左右に揺らす

▶紫



親指を上、人さし指を横に向け、唇に沿って人さし指を横に動かす



▶茶色



片手のこぶしの手のひら側を自分に向け、あごの下で手首を手前に動かす



◆ このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。