

# フレイルを予防して いきいきとした毎日を過ごしましょう!

加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といい、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て要介護状態に進むと考えられています。フレイル予防に重要な3つの要素について2、3ページで詳しく紹介します。

## フレイルとは？

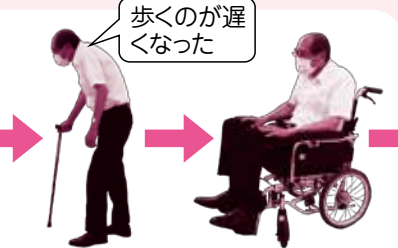
「フレイル」はこのよう  
な流れで起こります！



健康な状態



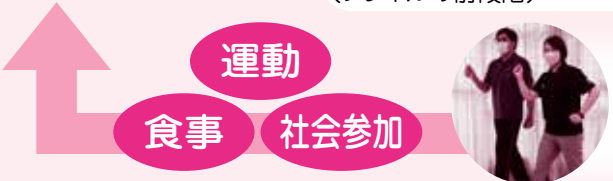
プレフレイル  
(フレイルの前段階)



フレイル



要介護状態  
寝たきり



フレイル状態までなら、運動・食事・社会参加に取り組むことで健康な状態に近づけることができます！

フレイルの兆候はないか、あてはまる項目にチェックしてみましょう。

項目	チェック✓
6カ月で、体重が2～3kg減った	
わけもなく疲れたように感じる	
筋力(握力)が低下した	
歩くのが遅くなった	
軽い運動や体操をしていない(週に1回もしていない)	

- 1、2項目当てはまる人  
→プレフレイル(フレイルの前段階)
- 3項目以上当てはまる人  
→フレイルの疑いあり

(参考:日本語版フレイル基準(J-CHS基準)  
国立長寿医療研究センター)

'21 9/1 第150号

編集と発行／社会福祉法人 安城市社会福祉協議会  
〒446-0046 安城市赤松町大北 78 番地 4 (社会福祉会館内)  
TEL 0566(77)2941・FAX 0566(73)0437  
E-mail syakyo@city.anjo.aichi.jp https://www.anjo-syakyo.or.jp/



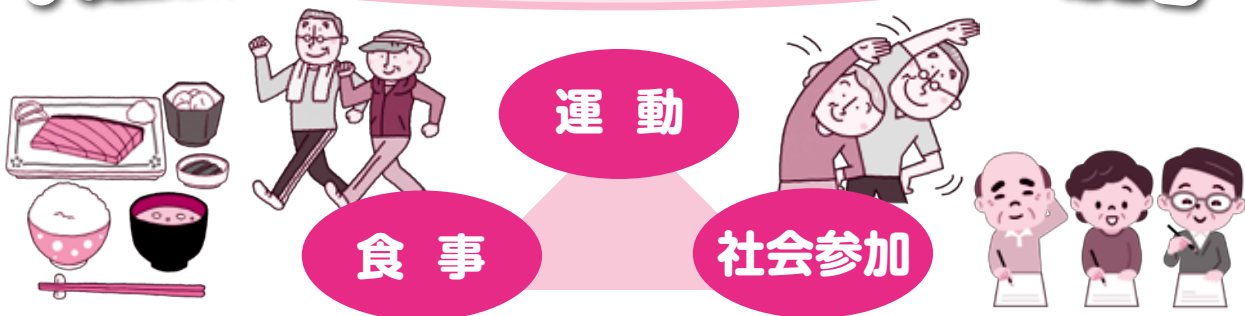
安城市社協  
ウェブサイト



安城市社協介護予防  
チャンネル(YouTube)

**特集** フレイル予防に重要な3つの要素  
「運動」「食事」「社会参加」

# フレイル予防に重要な3つの要素 「運動」「食事」「社会参加」



安城市社協では、この3つの要素に着目した講座などを多数開催しています！

## 運動

適度な運動を継続することにより、フレイルの進行を予防する効果が期待できます。また、筋力の低下を予防することは転倒や骨折のリスクの減少にもつながります。体力や筋力の維持のためには週に1回もしくは月に2回程度の運動習慣が理想とされています。

安城市社協では「すっきり・しゃっきり健康教室」「知って若返り体力チェック講座」などを開催しています。講座に参加して運動を習慣づけ、体力や筋力の低下を予防しましょう！

### すっきり・しゃっきり健康教室



市内各福祉センターで概ね週に1回、1時間程度立って行う体操です。週に1回の開催なので、運動を習慣にしやすく、おすすめの教室です。

### 知って若返り体力チェック講座



握力測定



10m 障害物歩行



立ち上がりテスト

7つの項目で体力チェックを行います。  
自身の今の体力を知るきっかけになります。

外出ができない時は、自宅で体を動かすこともフレイル予防に効果的です。YouTube で運動や体操の動画を配信しています。詳細は、スマートフォンなどで右の二次元バーコードを読み取ってください。



## 10月の相談窓口

名称(場所)	ボランティア相談(社会福祉会館)	専門職による後見制度市民相談(社会福祉会館)
日時	毎週(火)～(土) 午前9時～正午、午後1時～5時	10月9日(土)・27日(水)午後1時30分～3時
対象	ボランティア活動してみたい人・依頼したい人、団体	市内在住で後見制度の利用を検討している人
予約	不要	期間⇒相談日の前々日まで(要予約・先着2名) 受付⇒午前8時30分～午後5時15分
問い合わせ	安城市ボランティアセンター ☎77-2945	生活相談係 ☎77-0284



## 食 事

食事は活力の源です。加齢に伴う食欲の低下や摂取エネルギー量の低下により、フレイルが進行する恐れがあります。主食（ご飯・パン・めん類）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・海藻類）が揃ったバランスの良い食事を3食しっかりととりましょう。

安城市社協では、フレイル予防に欠かせない食事や栄養について学ぶ「栄養講話」や健康についてのテーマに合わせた料理をグループで調理する「料理講座」を開催しています。栄養に関する知識を得ることはもちろん、グループで協力して調理することで社会参加にもつながります。

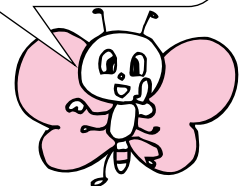
### 栄養講話



### 料理講座



最近、料理講座への男性の参加も増えているよ！

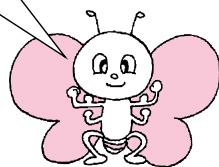


## 社会参加

外出の機会が減るなどの社会参加活動が少ない状況が続くと、生活への充実感を感じにくくなり心と体の機能が低下します。それにより、寝たきりや要介護状態になるリスクが高まります。

外出して人とのつながりを持つことでさまざまな刺激を受け、自分自身だけでなく、一緒に活動する仲間の心と体も元気にすることができます。住み慣れたまちで地域の人と交流し、気の合う仲間と楽しい時間を過ごし、いきいきとした毎日を送りましょう。

地域の人と交流しながら、楽しくフレイル予防に取り組みよう！



### やろまいサロン（脳トレプリント講座）



### 町内健康体操教室



総合福祉センター改修工事に伴い、現在総合福祉センターで開催している介護予防講座は、市内7つの福祉センターおよびアンフォーレで開催します。以下の講座も開催場所が変更になりますのでご注意ください。

講座の開催場所や日時などは、各福祉センターおよびアンフォーレに設置してある介護予防出張講座チラシをご覧ください。右の二次元バーコードからでも確認することができます。

事前申込みが必要な講座もありますので、詳細は介護予防係までお問い合わせください。

※貼り絵カレンダー・・・アンフォーレで開催

季節の折り紙教室・・・中部福祉センターで開催

遊書・・・安祥福祉センターで開催（参加費100円必要）



問い合わせ：介護予防係（総合福祉センター内）☎77-7896

## 総合福祉センター改修工事に伴う長期休館のお知らせ

令和3年10月5日（火）（福祉まつり後）から令和4年9月末日まで、総合福祉センターの大規模改修工事を行います。改修工事期間中は総合福祉センターを休館します。休館中は社会福祉会館に事務所を移して対応します。

# ～ハートンからのお知らせ～



安城市社協ウェブサイト  
<https://www.anjo-syakyo.or.jp/>

📅期間・日時 📍場所 📄内容 🗣️講師・指導 🎯対象・資格 📋定員・募集人数 💰費用・受講料等  
 📎持ち物 📝申込方法等 🗨️問い合わせ先 🗑️他その他 ※「🎯」どなたでも 📋定特になし 💰無料」の場合は記載を省略

## 第38回安城市福祉まつりを規模を縮小して開催します

### 地元の福祉関係団体を一挙紹介！

市内で活動する47団体の展示コーナーを設置し、パネルや写真で団体紹介や作品展示を行います。

### 障がい者福祉施設の自主製品が購入できる！

障がい者福祉施設6団体が自主製品（お菓子や布製品など）を販売します。※売り切れ次第終了

📅令和3年10月3日（日）午前9時～午後3時

📍総合福祉センター

※バザー、ふれあいマーケット、体験コーナー、シャトルバス運行などは中止させていただきます。

🗨️福祉まつり実行委員会事務局（事業係内）☎️（77）2941

## 赤い羽根共同募金

「赤い羽根募金」の愛称で親しまれている共同募金。家庭や学校、職場や駅などで行われる募金活動には、毎年多くの人からご協力をいただいています。

集まった募金は、市内の福祉施設やひとり暮らし高齢者、ボランティア団体など、市内で活動する団体や支援を必要としている人を支える活動に活用されています。

## 街頭募金のお知らせ

📅10月1日（金）

①午前7時30分～8時30分

JR安城駅前、名鉄新安城駅前

②午前10時30分～11時30分

でんまあと安城北部、でんまあと安城西部

③午後4時～5時（市内11店舗予定、順不同）

ピアゴ東栄店、イトーヨーカドー安城店、フィール新安城店、安城フランテ館、バロー安城日の出店、アオキスーパー東明店、アオキスーパー古井店、ピアゴ福釜店、ピアゴ ラ フーズコア三河安城店、フィールでっかいどう！！、アピタ安城南店

🗨️企画財務係 ☎️（77）2941

## 災害ボランティアコーディネーター養成講座

災害発生時に開設される災害ボランティアセンターにて、ボランティアと被災者を結びつける役割を担う災害ボランティアコーディネーターを養成します。わたしたちが暮らすまちが被災したときのために、今から学んでみませんか？

📅11月20日（土）午前9時30分～午後4時30分

📍安城市役所さくら庁舎

🎯市内在住・在学・在勤の人

📋30名（先着順）

📝9月7日（火）から10月30日（土）

までに窓口または電話で申し込み

🗨️安城市ボランティアセンター（事業係内）☎️（77）2945

## ご寄付いただきました

みなさまの心温まる善意にお礼申し上げます。

### ■善意銀行／福祉基金

（6月分受付順／敬称略）

岡谷鋼機㈱安城支部▷辰田善暁▷北部福祉センター利用者▷安城市身体障害者福祉協会▷コープ安城よこやま▷太田勉▷安祥福祉センター利用者▷西部福祉センター利用者▷中村富士子▷匿名

## 介護者のつどい

日 時	場 所
10月9日（土） 午後1時30分～3時	北部福祉センターホール ☎️97-5000
10月19日（火） 午前10時～11時30分	中部福祉センター集会室 ☎️76-0090
10月21日（木） 午前10時～11時30分	桜井福祉センター多目的室1 ☎️99-7365

## 10月の相談窓口

名称（場所）	心配ごと相談（※改修工事のため社会福祉会館になります）	障害者更生相談（※改修工事のため社会福祉会館になります）
日 時	毎週（火）～（土）午後1時30分～4時	10月14日（木）午後1時～4時（毎月第2木曜日）
対 象	市内在住の人	市内在住の身体障がいのある人・知的障がいのある人および介護者
予 約	不要	期間⇒相談日の前々日まで（要予約・先着6名） 受付⇒午前8時30分～午後5時15分
問い合わせ	地域福祉係（社会福祉会館内）☎️77-7889	総合福祉センター（社会福祉会館内）☎️77-7888