



フレあえル



フレあえルは、フレイル [加齢に伴い心身の活力 (筋力や認知機能など) が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す] の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

今月のテーマ | 高齢期こそ**社会参加のススメ**

1日のほとんどを家の中や庭先で過ごす「閉じこもり」になると、フレイル状態に陥りやすくなります。今月は閉じこもりが心身に及ぼす影響と、活動的に過ごすための社会参加のコツについて掲載します。

社会とのつながり減少が フレイルの入り口

< フレイルドミノ >



【出典】 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図

フレイルにおいて、家族や友人・知人との交流機会が減少するなど、社会とのつながりが弱くなった状態を「**ソーシャルフレイル**」と言います。

ソーシャルフレイルの状態が続くと、生活が不活発になり、**ドミノ倒し**のように心身機能の低下が急速に進んでしまいます。

ソーシャルフレイル予防

いくつになっても人や地域とつながろう！



小まめな外出

小さな用事も
組み合わせて
毎日外へ



友人などとの交流

友人・知人
近所の人などとの
交流も積極的に



活動への参加

楽しくて、
やりがいのある活動を見
つけ、継続する

四日市市で広がる
社会参加（通いの場）



高齢福祉課では、身近な場所で継続的に参加できる
通いの場の地域展開を目指し、以下を実施しています！



地域で取り組む **介護予防**

まで
元気！

いきいき百歳体操

手足におもりバンドを付け、DVDを
見ながら、仲間と一緒にやる体操です。
市内100カ所以上で行っています♪

介護予防ボランティア四日市市ヘルスリーダーの会による

いきいき教室

市で養成した介護予防ボランティア
「ヘルスリーダー」が、体操や脳トレ、
レクリエーションなどを行っています♪



ふれあい いきいきサロン

体を動かす活動だけでなく、手芸や踊り
といった趣味活動など、様々な活動を通じ、
地域の交流の輪を広げています♪

他にも色々
社会参加の形



楽しさ・やりがいは人それぞれ。自分に合った
社会参加の形を見つけ、無理なく継続しましょう♪



学ぶ

- ・パソコン
- ・歴史
- ・語学 など



地域貢献

- ・見守り活動
- ・絵本の読み聞かせ など

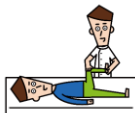


働く

- ・シルバー
人材センター
など

作成

四日市市役所 高齢福祉課
理学療法士（リハビリ専門職）



発行

四日市市役所 高齢福祉課
地域支援係 ☎059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

ふれあえろ

公式LINEで毎月配信中！
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力

@022mtaqp