



令和7年(2025年)
8/5
第1637号

市報

こだいら



ふるべー



ID〇〇〇〇〇〇と記載されているID後の数字(6桁以内)を小平市ホームページの検索窓に入力すると、該当ページが表示されます。

小平市
ホームページ



市報こだいらは、電子書籍があり、日本語を含む10か国語で読めます。

電子書籍は
こちらから



できることから始めよう 健幸に暮らし続けるための フレイル予防



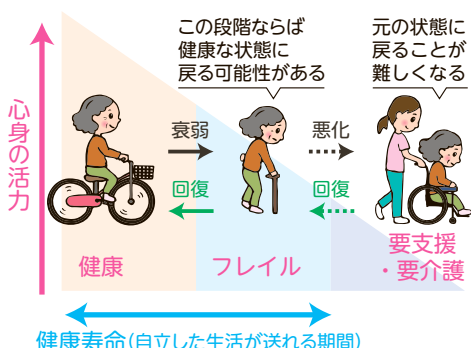
フレトレ歩みの皆さん

やりたいことや好きなことがあっても、年を取ったらできなくなる、そんな風に考えていませんか。健幸とは、健康と幸せを組み合わせた造語です。市では、心身の健康だけでなく、日々の生活に生きがいを持ち、幸せを感じながら暮らせる地域を目指しています。介護予防に取り組み、年を重ねてもいきいきと自分らしい毎日を送りましょう。

☎高齢者支援課 042(346)9539

フレイルとは

年齢を重ねるにつれて、全身の筋力や心身の活力が低下した状態をいいます(右図参照)。フレイル状態に早く気づき、日常生活を見直すなどの適切な対策をすれば、健康な状態に戻すことや、進行を遅らせることができるといわれています。



初心者の方も大歓迎

フレイル予防のはじめの一步 通いの場

定期的に外に出て体を動かすことや仲間との交流は、フレイル予防に効果的です。市内には、健康体操や脳トレ、趣味活動などを通じて交流する通いの場があります。

小平市医療・介護・通いの場情報検索サイト(右図QRコード)では、マップで近くの通いの場を探すことができます。また、活動内容などもご覧になれます。1人での参加も大歓迎で、初心者の方でも気軽に立ち寄れます。参加方法などは、お近くの地域包括支援センター(8面参照)にご相談ください。



やってみよう フレイルチェック

フレイルチェックリスト

- | | |
|--|---|
| ☐ 手すりなどを使わないと階段を上れない | ☐ この1年間に転んだことがある |
| ☐ 何かにつかまらなると椅子から立ち上がれない | ☐ 転倒に対する不安が大きい |
| ☐ 15分くらい続けて歩けない | ☐ 週1回以上外出していない |

3つ以上当てはまった方は、フレイル状態かもしれません。ぜひ、通いの場やはつらつ健幸教室などを活用してみませんか。

通いやすくりニューアル / はつらつ健幸教室(短期集中通所型サービス)

昨年度までの体力回復らくらく教室が、パワーアップしました。会場や実施日が増え、リハビリ専門職が新たに教室に加わりました。また、教室を通して、元気な生活や自信を取り戻し、やりたいことを諦めず生活の質の向上を目指してほしいという想いを込めて名称を変更しました。体力・筋力の衰えや生活に少しでも支障を感じ始めた方などは、ぜひご参加ください。

週1回、約4か月間(全15回)のプログラム内容

開始前 家庭訪問



リハビリ専門職などが心身状態や住環境を確認し、目標とプランを提案します。

事業所での 運動や面談ほか



週に1回、教室に通います。自宅で行う運動も紹介します。ほかにも、口腔機能の向上・栄養改善プログラムなどがあります。

終了に向けた 家庭訪問



リハビリ専門職などが目標達成状況や変化を確認し、教室終了後の過ごし方を一緒に考えます。あわせて、通いの場などの紹介をします。

日常を少しでも良くするために効果的な教室

地域包括支援センターの職員に、家から150mのコンビニに行くのも大変だという話をしたら、この教室を紹介してくれました。

自宅でも教室で学んだ体操をしています。3回目から、寝返り時の腰痛が無くなり、今はコンビニに1日3回行けるようになりました。この調子で、今までできたことを取り戻していきたいです。始めた時は、効果があるか半信半疑でしたが、継続することで効果を感じることができるので、ぜひ参加してほしいです。



9回目を迎える
山上さん

専門職に気軽に相談でき、仲間と一緒に頑張れる教室

運動をして身体機能を上げるだけでなく、専門職に気軽に相談できる教室です。

仲間と一緒にやることで顔見知りが増えて、気持ち明るくなった方や、杖やカートに頼りきりで生活していたけれど、意外と歩けることに気付けた方もいます。

この教室を通いの場などの地域の集まりにつながるような中継点として、今後の生活をサポートできる場所にしていきたいです。



教室の理学療法士
宮本さん

詳しくは、8面をご覧ください。