

# フレイル予防を始めましょう!

早いうちからフレイル予防に取り組み、いつまでもいきいきとした自分らしい暮らしを目指しましょう。

「フレイル」という言葉を  
ご存じですか?

加齢により筋力、認知機能、社会とのつながりなどの心身の活力が低下している状態を「フレイル(虚弱)」といいます。

フレイルは、健康な状態と介護が必要な状態のちょうど真ん中の状態です。

こういう状態を感じている方は要注意! 「フレイル」の状態が始まっているかもしれない!

- 食欲不振・栄養不足
- ・食べる量が減った
- ・食べ物が飲み込みにくい
- 運動不足や活力低下
- ・ほとんど運動をしない
- ・なんだか疲れやすい
- 社会参加の欠如
- ・1人でいることが多い
- ・あまり人と話をしない



フレイルを予防・改善するための「3つの柱」

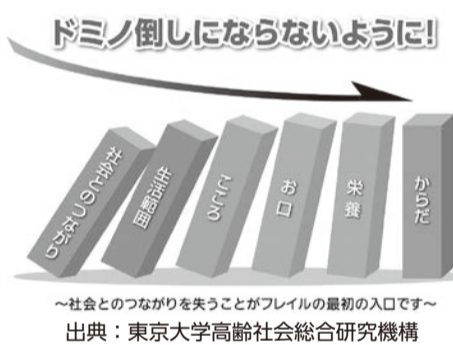
- 「栄養(食生活・口腔機能)」
- 「運動(身体活動)」「社会参加」
- 「栄養」をしっかり食べて
- ・バランスのよい食事を友人や家族と楽しくとりましょう
- 「運動」しっかり動いて
- ・今より10分多くからだを動かしましょう

- 「社会参加」みんなで楽し
- ・自分に合った活動を見つけましょう

フレイルは放っておくとどんどん進行してしまいます。要介護状態になると、もとの状態に戻るのには難しくなりませんが、フレイルの段階で対策を行えば健康な状態を取り戻すことができると言われてい

問長寿介護課 ☎408

自分らしく生活していくことを目指して、介護予防教室を開催(現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止)しています。ぜひご参加ください。



## フレイルチェック事業の実施

市では、令和2年度より、「フレイルチェック事業」を開始します。フレイルチェック事業では、高齢者が自らの健康状態を確認するため、体組成計や握力計などの機器で測定する「フレイルチェック測定会」の実施を予定しています。

## フレイル予防! キックオフセミナーを開催します!

フレイル予防の取り組みにあたり、フレイルチェックを考案した「東京大学高齢社会総合研究機構」から講師を迎え、キックオフセミナー(フレイル予防に関する講演会)を開催します。また、キックオフセミナーでは、地域のフレイル予防応援ボランティア(フレイルサポーター)をあわせて募集します。

- 日 6月25日(木) 午後2時~3時30分
- 場 保健センター
- 対 市内在住の方
- 内 フレイル予防とフレイルチェックについて
- 講師 = 神谷哲朗さん(東京大学高齢社会総合研究機構特任研究員)
- 定 60人(申込順)
- 費 無料
- 申 5月15日から、窓口または電話で長寿介護課(☎408)へ

# 耐震診断・耐震改修・危険ブロック塀等撤去改修の補助金

市では、木造在来工法の2階建て以下の住宅を対象に簡易耐震診断を無料で行っていきます。また、詳細な耐震診断や耐震改修工事や建物等を丈夫にする場合、地震被害によるブロック塀などの倒壊を防止するために危険ブロック塀などの撤去や改修を行う場合に費用の一部を補助します。

問開発建築課 ☎468

### 耐震診断・耐震改修

対昭和56年5月31日以前に建てられた木造在来工法の2階建て以下の一戸建て住宅または、併用住宅(延べ面積の2分の1以上が住宅のもの)

### 耐震診断

耐震診断に要した費用の2分の1に相当する額(上限5万円)

### 危険ブロック塀等撤去改修

対公道に面した高さが1.2メートルを超えるコンクリートブロック造または組積造の

### 耐震改修

耐震改修に要した費用の2分の1に相当する額(上限10万円)

### 撤去工事

撤去工事費用の2分の1または1万円/メートルのいずれか少ない額(上限10万円)

### 改修工事

改修工事費用の2分の1または2万円/メートルのいずれか少ない額(上限20万円)

## 耐震診断・耐震改修の流れ

