

2月1日はフレイルの日

2月1日は「フレイルの日」として制定されています。この機会にぜひご自身の健康状態や日々の生活を振り返ってみませんか？

問長寿介護課 ☎ 408

●フレイルという言葉をご存じですか？

フレイルとは、加齢により筋力や認知機能、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（虚弱）のことをいいます。多くの方が、健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態に陥ると考えられています。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。

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、元の状態に戻るのには難しくなりますが、フレイルの兆候を早期に発見し対策を行えば、健康な状態を取り戻すことができますといわれています。

市では、介護を必要とする状態を未然に防ぎ、出来るだけ自立していくこと、そして自分らしく生活していくことを目指して、介護予防教室やフレイルチェック測定会を開催しています。

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健康長寿を目指しましょう。



●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ません！
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

●フレイルを予防するために～健康長寿のための3つの柱～

フレイルを予防し、健康的な生活を送っていくためには、「栄養（食・口腔機能）」「運動（身体活動・運動など）」「社会参加（趣味・ボランティア・就労など）」の3つをバランスよく実践することが大切です。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構

フレイルチェック測定会

健康状態の確認、筋肉量などの測定およびフレイル予防についての講座です。また、フレイルチェック測定会に参加したことのある方を対象に、リピーターの日フレイルチェック測定会を行います。

【初めて参加する方】

	日時	場所	申し込み
①	2月22日(火) 午後2時～4時	八潮メセナ・アネックス	1月17日～2月21日 南部地域包括支援センター 埼玉回生病院 ☎999-7717)へ
②	3月29日(火) 午後2時～4時	八條公民館	1月17日～3月28日 北部地域包括支援センター やしお寿苑 ☎930-5123)へ

【令和3年3月以前に参加した方】リピーターの日

	日時	場所	申し込み
③	3月15日(火) 午後2時～4時	エイトアリーナ	1月17日～3月14日 窓口または電話で長寿介護課へ

①～③共通
 受付＝午後1時40分～
 市内在住の65歳以上の方
 室内用運動靴(①は不要)、動きやすい服装(裾をひざ下まであげられるズボンなどを着用)、③は前回参加時に配布した測定結果ファイル、筆記用具、飲み物
 定①②各20人、③30人(申込順)
 費無料

フレイルの日イベント

～楽しくフレイル予防リアル野球盤で健康長寿！～

◎リアル野球盤ゲームとは？

通常は卓上で行う野球盤の基本はそのままに、広い室内で動きながら楽しめるように工夫されたゲームです。投げる、走るという動作がないため、体力的に無理せず、高齢者でも楽しむことができます。

日2月5日(土) 午後1時～3時30分(受付＝午後0時40分～)

場エイトアリーナ

対市内在住の65歳以上の方とその同居家族

持室内用運動靴、飲み物、タオル

定20人(申込順)

費無料

申1月14日から、窓口または電話で長寿介護課へ



新設小学校開校に伴う通学区域について

新設小学校の通学区域案についてお知らせします。

問学務課 ☎ 378

学校施設の将来に向けた望ましい配置やあり方の方向性を示すため、令和2年3月に八潮市学校適正配置指針・計画を策定しました。大曽根小学校および大瀬小学校においては、今後の児童数の急増により、数年で教室不足となることが見込まれています。このため、小学校を新たに建設し、令和7年度当初に開校する予定です。

これに伴い、「八潮市立小、中学校通学区域に関する規則の一部を改正する規則(案)」について意見を募集します。

なお、新たな通学区域は在学生も対象となります。

公表の場所 市役所、市内公共施設および市ホームページをご覧ください。また、学務課において貸し出しを行います。

募集期間 2月8日(火) (必着) まで

提出方法 「八潮市立小、中学校通学区域に関する規則の一部を改正する規則(案)に対する意見」と明記(メールの場合は件名に)し、住所、氏名を記入のうえ、窓口、郵送(〒340-0816中央2-10-17)、ファクス(☎998-0828)または電子メール(✉gakumu@city.yashio.lg.jp)で学務課へ

