

# 健康 ワンポイント!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康に役立つワンポイントを取り上げます。今回はフレイル予防について紹介します。

☎健康増進センター ☎049-252-3771

## フレイル状態からの脱却 でいきいきと過ごす

加齢に伴う心身の不調は多くの方が感じるものであり、放置することはフレイルの進行につながります。フレイルを予防する健康長寿の3つの柱である「栄養」「運動」「社会参加」のうち、社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口といわれています。



地域で元気にいきいきと過ごしていくために、さまざまなフレイル予防・介護予防に取り組みましょう。

### ■ まずは介護予防教室に参加してみませんか

「はつらつ教室～フレイル予防コース～(P21)」では、作業療法士など専門職による指導の下にトレーニングマシンや各種体力測定を用いた個別の運動指導や健康・栄養相談などを通じて体の動かし方や健康管理について半年間かけて学びます。



そのほか、ノルディック・ウォーキング教室や腰痛ひざ痛予防教室などのさまざまな介護予防教室や、健康状態を確認できるフレイルチェック測定会を開催しています。

フレイルサポーターと一緒に自分の健康状態を確認しませんか

### フレイルチェック測定会

とき・場所 いずれも午後2時～4時

日にち	場所
4/15(火)	鶴瀬西交流センター
4/28(月)	水谷東公民館
5/21(水)	針ヶ谷コミュニティセンター
5/30(金)	ふじみ野交流センター

※以降も随時開催しています。

対象 65歳以上の方

定員 各20人(無料、申込順)

申込 4月1日(火)午前9時から電話・FAXで

問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771

FAX049-255-3321



## point! フレイル予防に欠かせない「社会とのつながり」

介護予防教室をきっかけにフレイル状態を脱却し、自主的な活動からフレイルサポーターやふじみパワーアップ体操リーダーといった地域の担い手としての活躍につながるなど「社会参加」は広がっていきます。ぜひこの機会に、フレイル予防の一步を踏み出してみませんか。

# 手話で 楽しもう

手話は 言語です

## 今月のテーマ「出会い」

日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画



### ▶ 会社



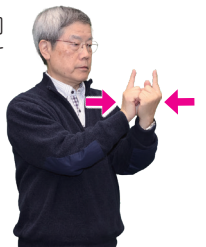
両手の人さし指と中指を伸ばしてほか3本を折り曲げ、こめかみ辺りで左右交互に、前後に動かします。



### ▶ 出会い



両手の人さし指を立てて向かい合わせ、同時に近づけます。



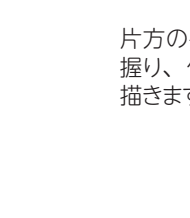
### ▶ 上達



片方の手の平を下に向けて、5本指を伸ばしたまま肘を張り、斜め上へスライドさせます。



### ▶ サークル



片方の手の平を下に向けて握り、体の前で水平に円を描きます。



◆ このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。