







### 令和6年(2024年) 11月3日(第422号)

毎月第1・3日曜日 発行

編集·発行 新潟市 西区役所 地域課

〒950-2097 西区寺尾東3丁目14番41号 ☎025-268-1000 (代表) FAX 025-269-1650

https://www.city.niigata.lg.jp/nishi/

西区 人口:152,553人(-7) 男:73,402人(-18) 女:79,151人(+11) 世帯数:70,867世帯(+45)※令和6年9月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による) 面積93.88k㎡

# フレイル予防で

健康長寿

年をとって心身の活力(筋力・認知 機能・社会とのつながり、など)が低下 した状態を「フレイル」といいます。多 くの人がこのフレイルの段階を経て、

要介護状態になると言われています。 いつまでも住み慣れた地域で健康に 過ごすため、フレイルチェックをして みませんか。

#### それフレイルかも?

握力が弱くなった





出かけるのが

歩くのが遅くなった

フレイルの兆候に早めに気付き、 生活習慣を見直すことで、健康な状 態に戻したり、要介護になる時期を

遅らせたりすることができるといわ れています。

## 以前より体重がへった



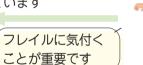


おっくうになった

### フレイル



生活習慣の改善で健康 状態に戻れるといわれ ています







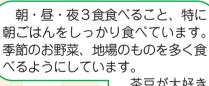
# フレイルサポーターさんにフレイル予防で

気をつけていることを聞きました

フレイルサポーターとして活動 したり地域のお茶の間に出かけた り積極的に社会参加しています。 他にもしゃっきり体操で体を動

かしています。 食べ物にも気を つけ、タンパク 質・カルシウムを しっかり摂取する よう気にかけてい ます。







茶豆が大好き なので塩分をと り過ぎないよう 注意しています。

島田イチ子さん 笹川裕子さん



小山光雄さん

食事に気をつけています。肉・魚な どタンパク質が豊富な食べ物を意識し て食べています。

後は、いろいろな催しに参加して、 たくさん笑って、お話することです。



カーリンコンというスポーツで体を 動かしています。カーリンコンは年齢

性別問わず誰でも楽しめるスポーツで

す。一緒にやってみませんか。

細井修平さん

#### まずはセルフチェックしてみよう

#### 回答欄の右側に該当すると要注意!

イレブン・チェック		回答欄 🔻	
栄養	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(肉や魚)を両方とも毎日2回 以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品 を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、 1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動 を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速 いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

指輪っかテスト 両手の親指と人差し指でふくらはぎの一番太い箇所を囲み 筋肉量の減少をチェック!







転倒・骨折のリスク

※飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構)監修「フレイル予防ハンドブック」を基に作成

# 自身の元気度が気になる人

# レイルチェックをしませんか





#### 何をするの?

質問用紙や測定機器を 使って、栄養・運動・社会 性・こころのフレイルの兆 **候を測定**します。フレイル サポーターと一緒に、ご自 身の元気度をチェックして みませんか。

フレイルチェックは、健 康づくりの場としてはもち ろん、参加者同士の交流の 場にもなっています。

#### 開催日

#### ①12月2日(月)、②12月17日(火)

午後1時30分~3時30分

西区在住の65歳以上 各回先着30人

会場の①西総合スポーツセンター、②黒埼市民会館

動きやすい服装、運動靴、飲み物

申込み

11月6日(水)~22日(金)に電話で 有限会社 日本メルツ K&K heart school ☎025-383-8610(午前9時~午後5時 土日祝を除く)

問い合わせ 西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7433)