



体を動かして生き生き生活！ 高齢者のフレイル予防



フィジカル(身体)・フレイル編

【担当課】 地域包括ケア担当課

フィジカル・フレイル予防のために

- ☑ 歩行速度が以前より遅くなってきた
 - ☑ 筋力が落ち、転びやすくなってきた
- ⇒ バランス能力や筋力をつけて、転倒・骨折を予防しましょう。

区ではさまざまな事業を行っています。実施日程や会場など、詳しくはお問い合わせください。

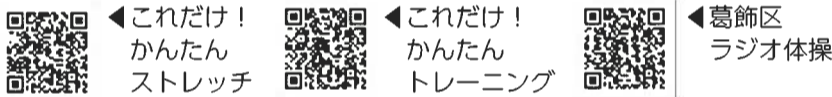
- ① うんどう教室
詳しくは、ページ右下参照。
- ② 筋力向上トレーニング
椅子を使ったスロートレーニングで、筋力を向上させます。
- ③ ふれあい銭湯事業
区内9カ所の銭湯の開店前に、脱衣所を活用した健康体操やレクリエーションを実施しています。

①～③ いずれも

【問い合わせ】 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

自宅でできる運動や体操で免疫力を高めましょう

区では自宅でできる運動や体操の動画を作成しました。生活の中に取り入れて、運動不足解消や介護予防に役立てましょう。



【問い合わせ】 生涯スポーツ課 ☎03-3691-7111

「フレイル」とは、筋力や活動量、認知機能などの低下により、要介護状態に陥りやすい虚弱な状態のことです。

年齢を重ねてからも元気に過ごすためには、フレイルについて正しく理解し、対処・予防することが重要です。フレイル予防には身体(P hysical・フィジカル)、口腔機能・栄養(Oral・オーラル)、認知機能・精神機能(Brain・ブレイン)、社会地域活動(Social・ソーシャル)の4要素「POBS(ポブス)フレイル予防」が重要になります。

④ 高齢者推奨スポーツ教室
グラウンド・ゴルフ、バウンドテニス、ダーツの初心者向け教室を実施しています。

⑤ ～測って、知ろう～体力テスト
体組成測定などご自身の体力状況を知ってもらう測定会です。

⑥ ラジオ体操
ご自身の体調に合わせて健康づくりや仲間づくりを楽しみます。

④～⑥ いずれも

【問い合わせ】 生涯スポーツ課 ☎03-3691-7111

⑦ かつしか地域スポーツクラブ
スポーツや文化活動を楽しめるプログラムを提供しています。

- 【問い合わせ】
- ▶ NPO 法人こやのエンジョイくらぶ
☎03-6662-9500 (月～土曜日/正午～午後4時)
- ▶ (一社) オール水元スポーツクラブ
☎03-5876-9188 (月～土曜日/午前10時～正午、午後1～5時)

かつしかはつらつ体操

葛飾区歌を使った手軽にできる体操を考案しました。



【問い合わせ】 健康づくり課 ☎03-3602-1268



〇〇しながら お口の体操

第5・6回

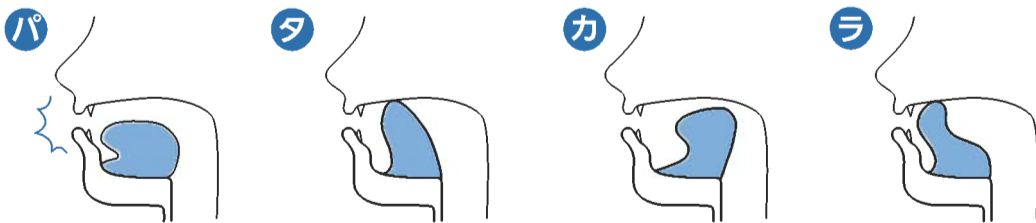
お口の体操でお口周りの機能が高まると、「かむ」「飲み込む」がスムーズになるだけでなく、表情が明るく、魅力的になります。いつでもどこでも「〇〇しながら」できるので、日常に取り入れて継続しましょう。

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

パタカラ体操

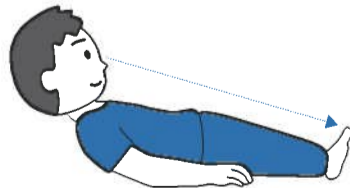
それぞれ5回ずつはっきりと発音してみましょ

- ①唇をしっかりと閉めて発音
- ②舌を上あごにしっかりつけて発音
- ③のどの奥に力を入れて、のどを閉めて発音
- ④舌を丸め、舌尖を上の前歯につけて発音



頭上げ体操

3回ほど繰り返してやってみましょ
仰向けで、頭を持ち上げて足の指先を見る状態を30秒保つ



期待できる効果

口のうるおいがアップする。飲み込みがスムーズになる。

かつしか笑顔いきいきお口体操にも取り組んでみましょ
お口の健康に関する相談は健康づくり課で受け付けています。



直接会場へ

うんどう教室



公園に設置した専用の運動器具を使用して、「つまずき」や「ふらつき」を予防するための運動を行います。

専門の指導員がお手伝いしますので、初心者の方でも楽しめます。

【日時・会場】

会場	日時
東金町四丁目平成公園 (東金町4-35-1)	4/4(火)・18(火) 午前10時30分～11時30分
青戸平和公園 (青戸4-23-1)	4/4(火)・18(火) 午後2～3時
高砂北公園 (高砂4-3-1)	4/12(水)・26(水) 午前10時30分～11時30分
お花茶屋公園 (お花茶屋1-22-1)	4/12(水)・26(水) 午前10時30分～11時30分
間栗公園 (西新小岩2-1-4)	4/12(水)・26(水) 午後2～3時

いずれも雨天中止

【対象】

区内在住おおむね65歳以上で、自力で会場まで来られる方

【持ち物】

運動しやすい服装・飲み物

【担当課】

地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202