



ふらっと立ち寄った
ラジオ体操でリフレッシュ!



れしぴを一緒に学んで
みんなで楽しくごはん!



いっしょに畑仕事
おいしい収穫も!



みんなで体を動かし
気分も**る**んるん!

はじめよう!

特集
1

みんなと一緒に

フレイル予防

年齢を重ねてもいきいきと過ごすには、体も心も元気であることが大切です。

そこで重要なのが、体力や気力が低下して起こる虚弱状態＝「フレイル」を防ぐこと。

市では、さまざまな講座や活動を通じて高齢者のフレイル予防を進めています。

いつまでも自分らしく暮らし続けるために、楽しくフレイル予防に取り組んでいきましょう。



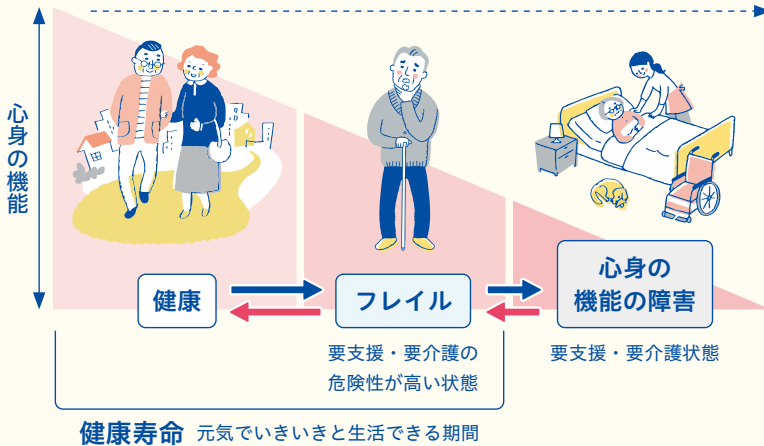
予防のために
まずは知りたい

フレイル ってなに？



フレイルは、病気や加齢による影響を受けて
心身の機能や活動が低下している状態のことです。

年齢を重ねると… 体力・気力の余力が低下



フレイルは、健康な状態と要支援・要介護の「はざま」の時期にあたり、要支援や要介護の一步手前まで体力や気力が低下している状態です。ただ、一度フレイルになってしまっても、生活を見直すことで健康な状態に戻すことができます。

やってみよう！

フレイルリスク度チェック

赤字の回答数が4つ以上ある場合は要注意！
フレイルに足を踏み入れているかもしれません。

運動

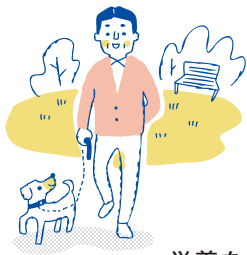
- | | | |
|-----------------------------------|----|-----|
| 1 この1年間に、転んだことがありますか？ | はい | いいえ |
| 2 1 km ぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか？ | はい | いいえ |
| 3 目が普通に見えますか？ ※メガネを使った状態でもよい | はい | いいえ |
| 4 家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか？ | はい | いいえ |
| 5 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか？ | はい | いいえ |
| 6 この1年間に入院したことがありますか？ | はい | いいえ |

栄養

- | | | |
|---------------------------------------|----|-----|
| 7 最近、食欲はありますか？ | はい | いいえ |
| 8 現在、たいていの物は噛んで食べられますか？ ※入れ歯を使ってもよい | はい | いいえ |
| 9 この6カ月間に、3 kg 以上の体重減少がありましたか？ | はい | いいえ |
| 10 この6カ月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか？ | はい | いいえ |

社会参加

- | | | |
|---|----|-----|
| 11 一日中家の外に出ず、家の中で過ごすことが多いですか？ | はい | いいえ |
| 12 ふだん2～3日に一度は外出しますか？ | はい | いいえ |
| 13 家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか？ | はい | いいえ |
| 14 親しくお話のできる近所の人はいますか？ | はい | いいえ |
| 15 近所の人以外で、親しく行き来するような友達・別居家族・親戚はいますか？ | はい | いいえ |



フレイル予防のポイントは「動く」「食べる」「交流」



フレイルを予防するポイントは3つ。定期的に運動すること、栄養をバランス良くしっかり取ること、人や社会とつながりを持つことです。

3つのポイントはお互いに影響し合っているため、どれか1つだけを実践するのではなく、上手に組み合わせて生活習慣に取り入れることが大切です。

運動



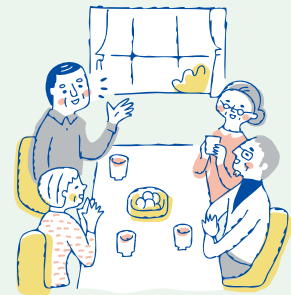
ちょっとした運動でも継続して行うことで、体力や筋力をキープし、転倒や骨折のリスクを減らすことができます。散歩やウォーキングに、軽い筋トレをプラスするのがおすすめです。

栄養 (口腔ケア)



「年齢を重ねたら粗食でいい」は実は間違い。さまざまな食品をバランス良く食べ、栄養不足を防ぎましょう。口からおいしく食べるためには、歯や口の中のケアも大切です。

社会参加



趣味の活動や友人とのおしゃべりは、気持ちを明るくし、生活にハリも生まれます。人と交流する機会が多い人は、認知症や要介護になりにくいということも分かっています。

「みんなで一緒に」が「元気で長生き」の秘訣に！



健康福祉部
高齢者支援課
恵比須まさ子さん

コロナ禍の外出自粛をきっかけに、日常生活に必要な体力が急に落ち、フレイルになってしまう方が少なくないと感じています。フレイル予防には3つのポイントがありますが、まずは社会参加を心掛けていただくと、運動や栄養(口腔ケア)も自然に実践できるように思いま

す。また市では、フレイル予防に役立つさまざまな講座や活動を行っています。体操や趣味の活動を楽しみながら続けることが、自然にフレイル予防にもつながります。ぜひご自身の性格や興味に合わせて、やってみたい活動、無理なくできる運動を見つけて参加してみてください。

私たち **フレイル予防** を始めています

武蔵野市には、高齢者が運動や交流を楽しめるたくさんの活動の場が設けられています。
その中から2つの取り組みを紹介します。

定期的なフレイル予防 **いきいきサロン**

屋上の畑と花壇で和気あいあいと野菜作りと園芸

市の支援を受けた地域住民の団体やNPO法人が運営する「いきいきサロン」は、健康体操と趣味の活動を併せて楽しめる“通いの場”。昔遊び、合唱や脳トレ、ボッチャなど、個性豊かな活動を行う23のサロンがあります(2022年11月現在)。そのうちの一つ「Gsガーデン」は、介護施設の屋上につくった畑と花壇で、季節ごとの野菜や花を育てるグループです。和気あいあいとした雰囲気の中、農作業で体を動かし、収穫した野菜はおいしくいただく。太陽の下で運動、栄養、社会参加の3要素がそろった活動を楽しむ利用者には、笑顔があふれています。



Gs
ガーデン
P.7一覧の
No.23



作業前には体操を行って体をほぐします



虫よけネットなどを使って大事に野菜を育てています



男性の利用者が多いこともGsガーデンの特徴です



Gsガーデン運営者
ながた ゆきこ
永田由紀子さん

週1回、30分ほどの健康体操の後、農作業を楽しんでいます。外の空気を吸っておしゃべりしながら畑仕事をすると、なんだかすごく元気になれるんです。体調を崩してしばらく休んでも、「ここに来た方が元気になる」と復帰された方が何人もいます。畑仕事はしゃがんだり重い物を動かしたりするので、お互いに体を気遣いながらチームプレーで作業をしています。大事に育てた野菜のおいしさは格別。間引いた葉まで無駄なくいただいています。

市では、さまざまな講座や活動を通じて高齢者のフレイル予防を進めています。サロンに参加してみませんか？

いきいきサロンの詳細はこちらからご確認くださいませ。



体操×活動×交流でフレイル予防はバッチリ！

参加者の皆さんの声をお届けします

10カ月ほど入院し、退院後にこちらに参加しました。畑仕事は初めてでしたが、皆さんに教えてもらいながら作業をするうちに、気持ちが良いな、もっとやりたいなと感じて、今も楽しく続けています。育てた野菜をおいしくいただくため、ちょっとした料理も作るようになりました。ここでの活動が健康の源になっています。



やまなか ゆきよし
山中幸由さん



とらい のぶお
虎井伸夫さん

元々市民農園を借りて野菜作りをしていたので、近所で畑仕事を楽しめるGsガーデンに参加しました。体を動かしたりおしゃべりしたりすると、気持ちが明るくなります。年を重ねると畑仕事も一人では大変。ここでは皆さんと協力できるし、いろいろな野菜を育てられるのが魅力的だと思います。

5年ほど前から参加しています。Gsガーデンにはたくさんのお楽しみがありますが、私の一番の楽しみは、気心の知れた皆さんと顔を合わせて遠慮なく話せること。畑では力仕事もありますが、それが体力づくりにもなっています。最初に30分間体操をしている効果なのか、体の痛いところが無くなったのもうれしいですね。



さわい たかお
澤井孝夫さん



しが かずお
志賀和男さん

外に出て作業をしていると、体も心も元気になるんだなと実感しています。膝や足首を痛めているので、今日は椅子に座って作業をしました。皆さん高齢ですから、体の状態に合わせて作業を分担できるのも、ここの良さだと思います。健康と自分の楽しみのため、これからも活動を続けていきたいです。

自由気ままにフレイル予防
ラジオ体操

いつでも誰でもウェルカム
公園でのびのびラジオ体操

吉祥寺西公園では、毎月第2、第4木曜の午前9時30分から、近隣の方が中心となってラジオ体操をしています。コロナ禍をきっかけに、外に出て運動する機会を作ろうとスタートし、毎回20人ほどが参加しています。事前の申し込みや登録は必要なく、通りがかりの人でも参加できる自由度の高さが魅力。気軽に運動したいという方が集まり、公園の中でのびのびと体を動かしています。

吉祥寺
西公園

P.7一覧の
No.4



朝のさわやかな日差しを浴びながら
しっかり体を動かします



広々とした公園をいっぱいを使って
体操をする気持ち良さは格別

参加者の皆さんの声をお届けします

近くに住んでいる仲良しメンバーです。ここの良いところは、時間が早すぎないこと。食事や身支度を済ませてから参加できますし、体も動かしやすいと思います。なにより、外の広い公園で体操するのはすごく気持ちが良いですね。朝、皆さんと顔を合わせると「今日も一日頑張ろう」と元気がわいてきます。



左から あきもと 秋元イクさん えとうまさこ 江藤昌子さん

ひらさわあきこ 平澤晶子さん おのすみえ 斧澄江さん

ラジオ体操の発起人
吉西福祉の会・会長

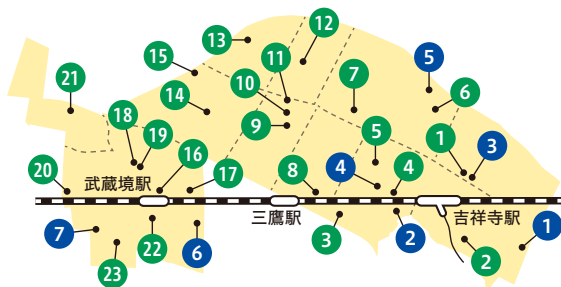


ふくだこうせう
福田耕三さん

このラジオ体操は、誰でもふらっと参加できる「ゆるさ」を大事にしています。その方が、来ていただく皆さんも気が楽だと思えます。ラジオ体操は誰でも知っていて、道具もいらない。でも、五感を刺激してくれるちょうど良い運動です。公園に集まれば自然と会話もしますし、運動すればおなかもすくので、フレイル予防にぴったりですね。

一緒に活動して、やりがいや楽しさを見つけてみませんか

フレイル予防につながる活動の場一覧



いきいきサロン

※詳細は高齢者支援課 (TEL : 0422-60-1846) お問い合わせください。

会場	住所	運営団体
1 吉祥寺ささえあいビレッジ	吉祥寺東町 1-11-20 鴨下ビル 3 階	NPO 法人ささえあいビレッジ
2 公園口サロン	吉祥寺南町 3-1-20	七つ星の会
3 御殿山サロン	御殿山 2-10-9 介護付有料老人ホーム アライブ武蔵野御殿山	むらさきの会
4 すこやかサロン	吉祥寺本町 2-23-7 古屋学園 学生会館	NPO 法人武蔵野すこやか
5 歌声サロンサウンズラボ	吉祥寺本町 4-23-16	LABO の会
6 北町サロン	吉祥寺北町 2-9-2 吉祥寺ホーム集会所	北町サロンの会
7 サロン扶桑通り	吉祥寺北町 4-1-26 都営吉祥寺北町四丁目第 3 アパート集会所	サロン扶桑通りの会
8 健康長寿になる方法を学ぶ会	中町 1-39-9 ミタカオフィス 1F	東京ヘルスケア介護予防研究会
9 むちゅーいきいきサロン	西久保 2-15-27 (武蔵野市中央商連事務所)	武蔵野市中央地区商店連合会
10 サンサンサロン西久保	西久保 3-10 都営西久保三丁目アパート集会所	三丁目サロンの会
11 まきばサロン	西久保 3-12-8	まきばサロンの会
12 いちょうなみ木サロン	緑町 2-6 都営緑町二丁目第 3 アパート第二集会所	いちょうなみ木サロンの会
13 健康ウォークサロン八幡町	八幡町 4-1-4 都営八幡町四丁目アパート集会所	スマートヘルスプロジェクト
14 なのはなサロン	関前 2-16-5 特別養護老人ホーム武蔵野館	関前なのはな会
15 ルンルンサロン	関前 4-17-3 シュロス武蔵野	NPO 法人 DANKAI プロジェクト
16 どんぐり広場	境 1-2-4 タウンコート武蔵野 101	どんぐり友の会
17 マルセサロン	境 1-16 都営境一丁目アパート集会所	はなみずき
18 さわやか	境 2-6-41 都営境二丁目アパート集会所	さわやか
19 サロンきずな	境 2-6-43 武蔵野自動車教習所	きずなの会
20 五丁目クラブ	境 5-28-4 都営境五丁目アパート集会所	五丁目クラブの会
21 iki なまちかど保健室	桜堤 2-7-23 ウェルキースA ほか	(株) みゆうちゅある
22 駅前 de スマホ	境南町 2-8-19 シルバーシティ武蔵境	駅前 de スマホ
23 Gs ガーデン	境南町 3-25-4 ぐっどういる境南 屋上	Gs ガーディンググループ

在宅介護・地域包括支援センターがサポートするラジオ体操

※参加申し込み不要。雨天は中止。

会場	住所	曜日	時間
1 ゆとりえ	吉祥寺南町 4-25-5	第 2 火曜日・第 4 木曜日	午前 9 時～
2 カトリック吉祥寺教会	御殿山 1-7-8	第 1・第 3 金曜日	午前 9 時～
3 吉祥寺の杜 宮本小路公園	吉祥寺東町 1-17	第 2 金曜日	午前 9 時 30 分～
4 吉祥寺西公園	吉祥寺本町 3-7	第 2・4 木曜日	午前 9 時 30 分～
5 吉祥寺ナーシングホーム	吉祥寺北町 2-9-2	毎週月～金曜日	午前 9 時 45 分～
6 あおき公園	境南町 1-14	第 2・4 金曜日	午前 9 時 30 分～
7 境南中央公園	境南町 4-21	第 1・3 金曜日	午前 9 時 30 分～