



「いこいーな」©シンエイ／西東京市



やさしさふれあいの西東京に暮らし まちを楽しむ

西東京

主な内容

- 小学校就学時健康診断…2
- 災害に強いまちづくり…3
- 環境美化一斉清掃…6
- パリテまつり出店・展示募集…8
- 消費生活展イベント…8

No.415

平成29年(2017)

9/15

市役所代表番号 042-464-1311 (平日午前8時30分～午後5時)

発行／西東京市

編集／企画部秘書広報課 〒188-8666 東京都西東京市南町5-6-13

配布／シルバー人材センター 042-425-6611

詳細はホームページで

西東京市Web

検索

市ホームページ <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>

携帯電話から <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/mobile/>



フレイルチェックを受けてみよう!

早めの気づきが
ポイント!

元気に暮らせる時間をのばすために
より早くフレイル予防を始めると
より高い効果が期待できます。

年を取って心身の活力(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」と言います。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的ではなくなった」という人は、フレイルチェックをおすすめします。

フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、進行を抑制し、健康な状態に戻すことができます。

まずは自分の健康状態や日々の生活を振り返ってみませんか?

市内4カ所で実施!

10月19日(木)
午後2時～4時30分

西原総合教育施設

緑町・谷戸町・ひばりが丘
西原町・芝久保町

11月22日(水)
午後2時～4時30分

田無公民館

北原町・泉町・住吉町・田無町
保谷町

1月23日(火)
午後2時～4時30分

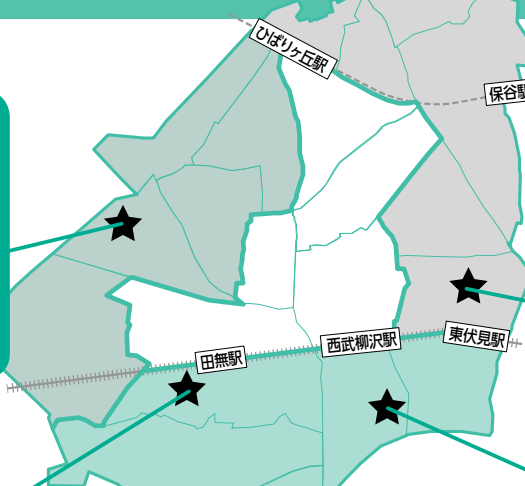
高齢者センターきらら

ひばりが丘北・北町・栄町
下保谷・東町・中町・富士町

12月13日(水)
午後2時～4時30分

柳沢第三市民集会所

南町・向台町・新町・柳沢
東伏見



自分の今のフレイルの状態を機器による測定や質問票でチェックできます。お住まいの対象地域を確認のうえ、お申し込みください。

定 各20人(申込順)

申 各会場の開催日の1週間前までに、電話で希望の会場名・住所・氏名・電話番号を下記へ

◆高齢者支援課 ☎ 042-438-4102



フレイル予防 3要素

栄養を取る

高齢期になると筋肉量が低下します。タンパク質が多く含まれる肉・魚・大豆製品や、骨を強くする乳製品を多く取るとともに、定期的な歯科健診を受けるなど、お口のケアもしましょう。また、友人や家族と食事することは栄養バランスのよい食事を取ることと同じくらい重要です。

運動をする (体を動かす)

特別な運動ではなく、今より少し体を動かすことが重要です。10分多く歩いたり運動したりすることで効果が期待できます。

社会参加をする

これまでの研究で、社会とのつながりを失うことが最初のきっかけになることが分かってきました。栄養や運動に気を付けていても、社会とのつながりを持てないと、心身のさまざまな部分が弱っていくことになります。まずは地域のサークル活動やボランティアなどに参加してみてもいいかもしれません。

前回参加者の声

会社を辞めてから周りとの付き合いがなかったので、思い切って体操を始めたら、情報がいろいろ入るようになりました。恥ずかしがらずにフレイルチェックに参加して良かったです。



普段から体操はやっていたものの、真剣に取り組んでいませんでした。フレイルチェックを受けた後、しっかりやるようにしました。

フレイルのことは1年ぐらい前にセミナーに参加して知っていましたが、市民会館の講演会への参加をきっかけに、フレイルチェックに参加しました。

