

フレイル予防・改善に必要な

3つのこと

社会参加



趣味やボランティア活動で「社会とのつながり」を維持することが心身の健康の秘訣

バランスよく実践

運動



簡単な体操や散歩など楽しみながら続けられるもので「筋力維持」が重要

栄養



たんぱく質を多く摂取し、「栄養バランスの良い食事」と「口腔ケア」が大切

何が一番重要?



「社会参加」が最も重要!

東京大学高齢社会総合研究機構の調査では、フレイルの入り口は「社会とのつながり」を失うことであることが分かっています。

筋肉量が落ちるサルコペニアの発症は、運動だけをしている人と運動はせず社会参加と栄養に気をつけている人とでは同程度にリスクを下げるすることができます。また、一人で食事をする孤食がフレイルにはハイリスク。なるべく誰かと食べる共食がとても大切です。「つながり」を意識し、積極的な社会参加でフレイル予防をしましょう。

社会参加をしている人は、運動のみをしている人に比べてフレイルリスクが、

65.8%も減少*!!

*引用:「健康長寿 鍵は“フレイル(虚弱)”予防」飯島勝矢 編著

社会とのつながりを失うことが始まり

フレイル・ドミノを防ぐ!



楽しめることを見つけませんか?

市ではたくさんの集える場、学びの場があります。自分に合った活動を見つけ、健康長寿なアクティブシニアを目指しましょう!

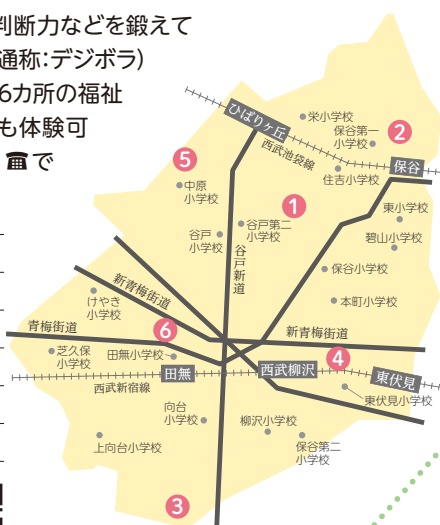


eスポーツ

太鼓や運転のゲームで、認知機能や反射神経、判断力などを鍛えて健康維持に。初めての方は、健康デジタル指導士(通称:デジボラ)に教わりながら一緒に楽しむことができます。市では6カ所の福祉会館にeスポーツ機器が常設してあるので、いつでも体験可(予約優先)。デジボラのいる日時は、チラシ・HP・で確認を。

①	住吉老人福祉センター	☎042-421-1122
②	下保谷福祉会館	☎042-422-8338
③	新町福祉会館	☎0422-55-1781
④	富士町福祉会館	☎042-465-9350
⑤	ひばりが丘福祉会館	☎042-424-0262
⑥	老人福祉センター	☎042-466-1680

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812



人生100年時代を元気で乗り切るために

50歳以上対象

西東京市生涯現役応援サイト

meets

在住の高齢者と地域の活動をつなげるマッチングサイト。サイトに登録すると、さまざまな活動の検索や登録ができます。

できること

サークルやボランティアなど地域活動を探す

地元で募集中の仕事を見つける

イベント情報を知る

活動登録 ご自身のサークルやボランティア活動を登録できます。

個人



事業者



仕事の依頼

50歳以上の人を求めている団体や事業者からの登録も受付中です!

今すぐ登録チャレンジ

スマホなどの使用が不慣れな方は、窓口でサポートできます! まずはお気軽にぜひご相談ください。

高齢者支援課(田無第二庁舎1階)

窓口開設日: 火・木・金 午前9時30分~午後3時 ☎042-420-2866

LINE公式アカウント ID[meets]▲



65歳以上

いまの自分を東大式で深掘りチェック!

フレイルチェックでは、フレイルサポーターと一緒に、11項目のチェックと計器を使っていまの自分を知ることができます。



握力、噛む力、滑舌、お口の元気度、運動機能、手足の筋肉量、栄養バランスなど幅広く見える化。専門家によるミニ講座もあり、フレイル予防のポイントも学べるので、参加してみませんか?

開催日程や募集は、6月1日号や市HPにてご案内予定です。



市HP

「西東京市からのお知らせ」FM西東京(84.2MHz)

①午後0時45分~1時(月)~(日) ②午後8時~8時15分(月)~(金)

音声版「声の広報」も作成しています

「広報西東京」をデジ版・CD版でお聞かせになれます。詳細は、谷戸図書館☎042-421-4545へお問い合わせください。

公式LINE



そのほか公式SNS



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

