

# 健康 ワンポイント!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康に役立つワンポイントを取り上げます。今回はフレイル予防について紹介します。

☎健康増進センター ☎049-252-3771

## 市民主体のフレイル予防で健康長寿のまちづくり

フレイルサポーターの臼井さんと名嘉眞さんは、フレイル予防活動や富士見市フレイルサポーター連絡会の設立を通じ、サポーター同士の絆が深まったと感じています。

今後さらに自分たちの活動を発展させ、健康長寿のまちづくりを目指すためのヒントを求めて、フレイル予防研究の第一人者である東京大学高齢社会総合研究機構の飯島機構長を訪ねました。



臼井 英子さん

これまでの活動の積み重ねの重要性を感じ、次の取組みへの励みになりました。

名嘉眞 壽夫さん



少し見方を変えるだけで、さまざまな地域活動をフレイル予防につなげることができると改めて感じました。

市では介護予防の一環として、東京大学高齢社会総合研究機構の研究開発に基づく「フレイル予防事業」を展開し、養成研修を修了した市民ボランティアのフレイルサポーターの皆さんを中心にフレイルチェック測定会をはじめとするフレイル予防事業に取り組んでいます。



## フレイル予防のヒントは日常生活の中に

測定会に足を運んでもらうのはフレイル予防の第一歩。「健康長寿のまち」に発展するには、普段の生活でアンテナを張り、フレイル予防へのヒントを見逃さないことが大切です。

例えば、「日課のウォーキングを生かし市内散策マップを作成できないか」など、見る角度を少し変えるだけで、日常生活にはさまざまな可能性が秘められています。その積み重ねが健康長寿のまちづくりへの次なる一歩につながっていくことでしょう。

東京大学高齢社会総合研究機構  
飯島 勝矢 機構長



# 手話で 楽しもう♪

## 今月のテーマ「色①」

日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画



### ▶色



両手をすぼめて指先をつけ、互いの手をひねる



### ▶赤



人さし指を唇に沿って横に動かす



### ▶白



人さし指で歯を指さし、横に動かす



### ▶青



片手で頬をなでる



◆ このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。