

2月1日はフレイルの日

企画・制作 読売新聞社ビジネス局

広告

フレイルの日 記念イベント2024 in 八幡市

～ 気付けばフレイル対策に参加しているうちに～

2月1日の「フレイルの日」に京都府八幡市でフレイル予防を目指す記念イベントが開催されました。
約250名が参加し、八幡市の市民活動団体による実技や有識者による講演を通じて、フレイル対策の実践や知識を学びました。



健康状態をチェックする
体験ブース「フレイルを測ろう」

開催市あいさつ

京都府八幡市長 川田翔子

八幡市では、市民のみなさまが健康でいきいきと生活を送っていけるよう、前市長在任時からフレイル対策に力を入れてきました。歩くことを中心に運動習慣を身につける「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」には、多くの市民の方にご参加いただいております。成果を実感しています。今後もさまざまな施策を通じて、「気付けばフレイル対策に参加しているまち」であり続けられるよう、努めてまいります。



講演1

スマートウエルネスコミュニティ協議会 副理事長
筑波大学大学院教授 久野譜也

フレイル予防で特に意識していただきたいのが、運動です。WHO（世界保健機関）の発表でも運動不足は死亡リスクの第4位となっています。反対に、運動不足を解消すれば、フレイルのほか、高血圧や肥満などの生活習慣病、アルツハイマー病などを防ぎ、死亡リスクを抑えることが期待できます。またフレイルの予防には、積極的に外へ出て地域のコミュニティに参加するなど、社会と継続的に関わることも大切です。



講演2

八幡市役所健康推進課 寺田皓介

2040年の超高齢化社会に向けて、私たちが目指しているのは、住むだけで健幸を維持できる「スマートウエルネスシティ」の実現です。住民の健幸をまちづくりの中核に据え、さまざまなステークホルダーと連携を取りながら、現在進めているところです。また、八幡市には住民が主体となって展開する介護予防教室が複数あります。本イベントでは、それらの取り組みをはじめ、多くのフレイル対策が紹介されます。ぜひ積極的に参加していただき、フレイル活動の輪を広げていっていただきたいと思います。



閉会のあいさつ

スマートウエルネスコミュニティ協議会 理事長
虎の門病院顧問 大内尉義

フレイルは、身体や口、心などさまざまな要素が複雑に絡み合って生じます。このため、多角的な視点からアプローチを行っていかねばなりません。その第一歩は、フレイル予防に関心を持っていただくことです。近年多くの自治体で、フレイルに関するイベントや教室が開催されています。友人や近所の方などをお誘いのうえ、ぜひ気軽に参加していただきたいと思います。



フレイル予防にかかる活動の実技含めた紹介・報告

ファシリテーター：久野譜也、寺田皓介

参加団体：NPO法人元気アップAGEプロジェクト
公益社団法人八幡市シルバー人材センター
八幡市国保医療課

八幡市内でフレイル予防に関する取り組みを行う3団体が登壇し、活動内容の紹介を行いました。京都府内で35教室の体操教室を運営する、NPO法人元気アップAGEプロジェクトは教室で人気の楽曲に合わせた体操を、また公益社団法人八幡市シルバー人材センターはボールを使ったオリジナルの「3楽体操」を実演。八幡市国保医療課は、主催するフレイル



予防教室の取り組みについて紹介しました。活動の紹介・報告後にはパネルディスカッションが行われ、地域住民が運営する団体と自治体の連携の重要性や、会話によるフレイル予防などをテーマにセッションが展開されました。

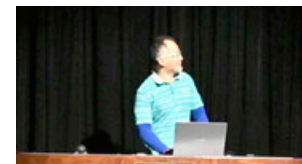
フレイル予防体験会 フレイル予防のプロフェッショナル3名が登壇し、それぞれの専門である筋力、脳トレ、口腔機能の視点から考える、フレイル予防トレーニングの体験会を実施しました。

①「90歳でも旅行ができる筋トレ」
つくばウエルネスリサーチ
副社長 保健師 塚尾晶子



有酸素運動と筋トレをセットで行うことが重要だと
して、正しいスクワットのやり方を実演しました。

②「認知度チェックと簡単脳トレ」
NPO法人元気アップAGEプロジェクト
理事長 横山慶一



認知力アップのために、スライドの文字と色の識別テスト、手と足で異なる動きを行うテストなどを行いました。

③「いつまでもおいしく
食べるための口腔運動」
八幡市国保医療課 歯科衛生士 渡辺美南



口腔機能の低下「オーラルフレイル」について、口周りのマッサージ方法、歯磨きや定期的な歯科健診の重要性を解説しました。

