



外出を控えている高齢者の健康維持に 自宅でできる体操など紹介 フレイル予防リーフレット「ずっと元気で龍ケ崎」を配布(3/1)

龍ケ崎市では、コロナ禍により自宅で過ごす時間が増えている中、高齢者が介護を必要とする一歩手前の状態「フレイル※」になることを予防するためにフレイル予防リーフレット「ずっと元気で龍ケ崎～いつまでも自分らしく～」を令和3年3月1日(月)から無料で配布します。

フレイル予防・改善のポイントを栄養・口腔・運動に分けて説明し、自宅で気軽にできる体操を市職員が実際にモデルとなって分かりやすく紹介しています。

さらに、ポスター形式(展開A2)で作成しているため、読んだ後は家の中に貼って活用できるようになっています。



▲フレイル予防パンフレット

リーフレットは、新型コロナウイルス感染症の影響で高齢者が地域住民と交流したり、介護予防に資する体操を行ったりする「通いの場」の活動中止が相次いだことから、活動に変わるものとして作成しました。

発行部数は4,000部で、現在、自粛している市民の自主活動や「通いの場」の参加者を対象に2月下旬頃から先行配布し、3月1日(月)からは市役所等(各出張所を含む)で配布します。

外出自粛が続く中、リーフレットをきっかけに、自宅でもフレイル予防を心がけ、健康づくり・身体機能維持に取り組む高齢者が増えることが期待できます。

※フレイルとは…加齢に伴い心身の機能(運動機能・認知機能など)が衰えた状態

■概要	<p>【タイトル】 ずっと元気で龍ケ崎～いつまでも自分らしく～(配布部数4,000部、A4判全8頁)</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フレイルとは/フレイルチェックと判定/フレイル予防・改善のポイント ・オーラルフレイル(口腔体操・口腔内清掃等) ・バランスの良い食生活(食事バランスイメージ・たんぱく質不足等) ・自宅でできるセルフ体操 ・地域包括支援センターの紹介
■配布場所	<p>令和3年3月1日(月)から以下の施設にリーフレットを配置し、希望者に無料で配布します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・龍ケ崎市役所 健康長寿課 ・各出張所(西部・東部・市民窓口ステーション)
■対象者	市内在住の概ね65歳以上の方
■資料	フレイル予防リーフレット

担当課	<p>龍ケ崎市 健康づくり推進部 健康長寿課 地域包括支援センター 担当者:生井・佐藤・糸賀(なまい・さとう・いとが) 連絡先:0297-62-8686(直通)</p>
-----	--