



かみしるべ

～すべての人に居場所と出番のあるまちづくり～

協力：(株)日本水泳振興会
撮影：地域おこし協力隊(熊澤)

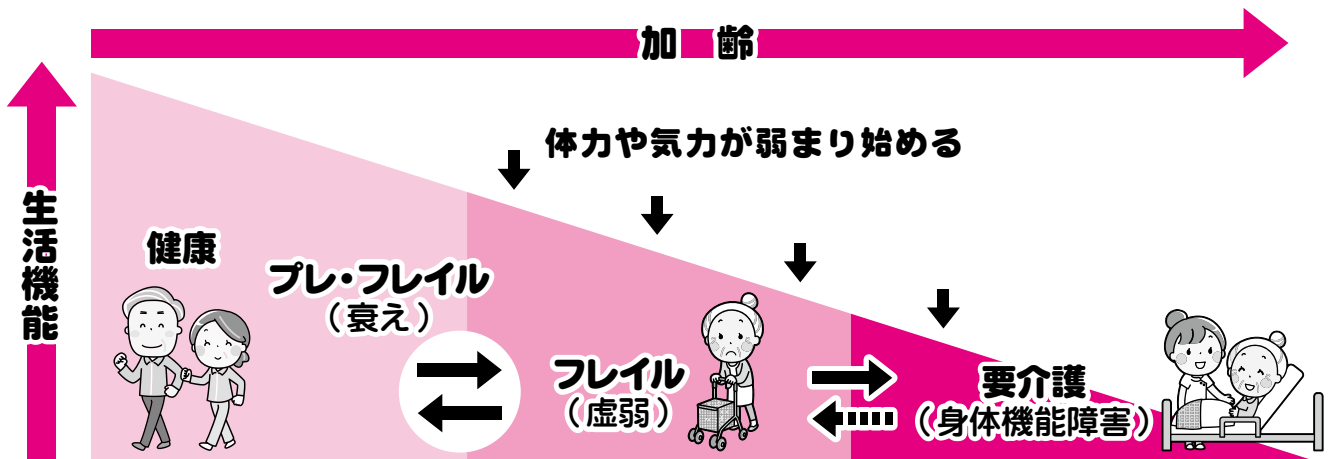
健幸長寿かみのかわ「体操DVD」を作成！

「フレイル(虚弱)」とは、年齢とともに筋力や心身の機能が低下し弱った状態で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。

全国の調査では、65歳以上の約8.7%が「フレイル」(※上三川町にあてはめると約680人)、40.8%が「プレフレイル」(※上三川町にあてはめると約3,200人)に該当すると、言われています。

「フレイル」は、早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻すことが可能です。栄養・運動・社会参加に取り組んでいきましょう。

※上三川町の65歳以上の人口7,848人(令和6年1月1日現在)



出典:東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」を一部改変

健幸長寿かみのかわ「体操DVD」は、**高齢者支援協議体**で発案され作成した、**介護予防・フレイル予防**を目的としたDVDです。内容は、①ストレッチ ②筋力トレーニング ③脳トレ ④かみたん体操 となっています。

DVDは、町内の高齢者の居場所(ふれあい・いきいきサロン、ミニサロン、創年倶楽部等)へ配布しました。DVDをご希望の団体がありましたら、下記までご連絡ください。

※高齢者支援協議体：地域包括ケアシステム構築を目指し、多様な主体が参画する、話し合いの場

「かみしるべ」とは？

年齢を重ねても誰もが安心して自分らしく生活でき、自立した生活を続けられるように地域ぐるみで支える仕組み(=地域包括ケアシステム)の基盤づくりとして、多くの方に情報をお届けするために、かみしるべを発行しています。タイトルは「上三川町」と「道しるべ・道案内」の意味を込めました。



【発行】チームかみしるべ
(上三川町高齢者支援協議体)

【事務局】健康福祉課 高齢者支援係
電話 0285(56)9102 FAX 0285(56)6868
メール fukushi01@town.kaminokawa.lg.jp