

のばそう!健康寿命

高齢者の保健事業と
介護予防の一体的実施事業

人生100年時代を笑顔で長生きするために地域ぐるみでサポートします

フレフレばんどう体操教室に参加してみませんか?

健康で過ごす期間を長くするには、フレイル予防と身近な方々との
関わり(社会参加)がとても大切です。

予約は不要です。直接会場へお越しください。



内容 体操・フレイルのお話・足指の筋力測定、体重測定・身体の状態、生活習慣チェック

会 場	実施日	時 間
岩井福祉センター夢積館 辺田48番地	11月13日(木)	①午前10:00～11:30 ②午後1:30～3:00 ◆当日の持ち物 タオル2枚(汗拭き用、体操用) 飲み物、眼鏡(必要な方)
猿島福祉センターほほえみ 山2721番地	11月20日(木)	

※教室は市役所、社会福祉協議会、体操指導士が協力して実施します。

令和6年度フレフレばんどう体操教室の実績



保健師や歯科衛生士がフレイル予防についての講話を行いました。



足指筋力の測定会。
ドキドキの結果に
大盛り上がり。
結果は▼に!



みんなで体操
を実施。地域
の輪が広がり
ました!

令和6年度足指筋力測定の結果です!

足指の力は体のバランスや歩行、転倒予防にとっても大切です。
市平均数値が低めのため、引き続き、足指の筋力を鍛えましょう。



男 性

市平均数値: 2.479kg

岩井圏域平均: 2.100kg

猿島圏域平均: 2.600kg

東南圏域平均: 3.120kg

女 性

市平均数値: 2.511kg

岩井圏域平均: 2.613kg

猿島圏域平均: 2.467kg

東南圏域平均: 2.648kg

※参考数値

【男性】3kg 以下 : 筋力の低下
3~5kg : 標準的
5kg 以上 : 良好

【女性】2.5kg 以下 : 筋力の低下
2.5~4kg : 標準的
4kg 以上 : 良好

※男性の平均数値は、測定対象者が少ない圏域もあるため差が大きくなっています。

そもそもフレイルってなに?



年齢を重ねることで筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル」と呼びます。早めに気づいて生活を改善することにより、その進行を遅らせたり、健康な状態に戻すことができます。

問 保険年金課 ☎0297(21)2187

一体的実施事業の市 HP はコチラ▶

