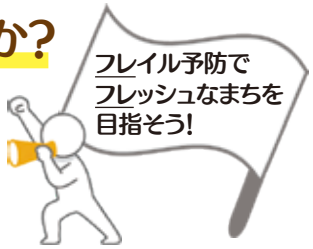
# のばそう！健康寿命

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

## 令和8年度 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

| 実施日 | 会　場 | 時　間 |
|---|---|---|
| 12月15日（火） | **猿島福祉センターほほえみ**<br>山2721番地 | **①午前10時～11時30分　②午後1時30分～3時**<br>**◆当日の持ち物**<br>タオル2枚（汗拭き用、体操用）<br>飲み物、眼鏡（必要な方） |
| 12月24日（木） | **岩井福祉センター夢積館**<br>辺田48番地 | |

※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。

## 昨年度のフレフレばんどう体操教室の実績



保健師の講話や指輪っかテストでフレイル予防について学びました。



足指筋力の測定会。ドキドキの結果に大盛り上がり。



タオルを活用した足指運動を実施。真剣に取り組みました！

### 令和7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、足指の筋力を鍛えることが必要です。



**男 性**
**市平均数値：2.350kg**
岩井圏域平均：2.700kg
猿島圏域平均：2.000kg

**女 性**
**市平均数値：2.493kg**
岩井圏域平均：2.785kg
猿島圏域平均：2.200kg

**令和6年度の結果**
市平均数値：2.479kg　　市平均数値：2.511kg

※参考数値
【男性】3kg 未満　：筋力の低下
3~5kg 未満　：標準的
5kg 以上　：良好
【女性】2.5kg 未満　：筋力の低下
2.5~4kg 未満：標準的
4kg 以上　：良好

※測定した人数に差があるため、圏域毎の平均数値の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▶