

冬でもフレイル予防!

「日々の当たり前の活動」をパワーアップ

問い合わせ

長寿介護課 ☎24・8168

暖かい時期と比べ、冬は天気が悪く、ウォーキングやスポーツができなくなると途端に必要な身体活動量を確保することが難しくなります。身体活動量とは、多くの人は「運動」をイメージするかもしれませんが、実は「生活活動＝日々の当たり前の活動」を含めた活動のことを言います。

そこで、市では「日々の当たり前の活動」に注目し、これをパワーアップさせる取り組みを進めています。

元気アップ推進事業を実施しました

昨年8月に行ったフレイル予防啓発講座に参加した39人のうち、26人が8～11月の3カ月間活動量計を装着し、活動量を調べました。

調査期間中は、フレイル予防につながる活動を意識して日常生活で実践してもらいました。

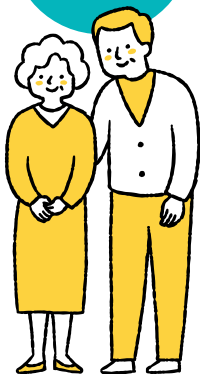
活動量計で分かること

- 日常生活の活動量の過不足
- 自分の活動量の傾向(運動中心か生活活動中心か)

見えてきたこと…

毎日の目安活動量

80%
の人が達成!



しかし、状況が変わると
達成できなくなるリスクを発見

退職

天気



状況変化に左右されない活動＝

“日々の当たり前の活動の確保・アップを”



具体例

- ☐ 床掃除はモップや雑巾など手作業の道具を使ってみる
- ☐ 離れた駐車場に車を停める
- ☐ 調理の時はつま先立ちで
- ☐ 普段しない家事にもチャレンジ

令和5年度

はつらつ健幸 推進大会

活動量アップの
ヒントを聞いて
みませんか?



と き 3月17日(日)

と ころ 團十郎芸術劇場うらら 小ホール

内 容 [10時～14時] フレイルチェックコーナー、企業の介護予防ブース
[13時30分～15時] 介護予防活動報告、講演会
講師：金居 督之(金沢大学 融合研究域 融合科学系准教授)

定 員 250人(講演会のみ、先着順)

申し込み 2月5日(月) から長寿介護課 ☎24・8168

詳しくはこちら▶

