

2月1日はフレイルの日です

要介護の入口「ソーシャルフレイル」をご存じですか？

「フレイル」とは、加齢に伴い、体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態を言います。原因には、食生活の偏りや運動不足の他に、社会との接点が乏しくなり、人とのつながりが希薄になる社会的要因があります。このように社会とのつながりが失われてしまう状態を「**ソーシャルフレイル**」と言いますが、生活範囲が狭くなり、活動量が減少することでドミノ倒しのように心身の機能低下が加速していきます。



フレイルの日とは

フレイルの概念、予防の重要性を多くの人に認識してもらい、健康長寿社会の実現を図ることを目的としています。

「つながりの場所」を見つけましょう！

最初は、ご近所の人とあいさつを交わしたり、買い物に出かけたりして外出機会を増やすだけでもよいです。少し余裕ができたなら、趣味活動、地域の活動に参加してみましょう。なかなか一人では見つけれないという人は、「**地域の通いの場**」を活用してみませんか。

市内では、「**通いの場**」が31か所（令和5年11月末時点）あり、週1回住民が集い、フレイル予防に取り組んでいます。



小倉
明礬地区



火売地区

令和5年5月から2地区合同で行っています。
つまづきなく歩けるようになりました！

100歳を迎える人も参加しており、
皆で頑張ろうという気持ちになります。



扇山地区

扇山・火売は大分県の「いきいき！地域づくりによる介護予防活動表彰」の団体賞を受賞しました。

皆が元気になり、笑顔が増えました。
住民同士の輪が広がっています。

別府市では様々な健康づくりの支援を行っています

健康推進課では、通いの場の立ち上げ支援も行っています。

地域で通いの場の立ち上げを検討している人は下記までご相談ください。

フレイル予防料理教室

日時 2月22日(木) 10時～12時

場所 別府市保健センター調理室(西野口町)

募集人数 16人 ※ 65歳以上の別府市民(抽選で決定します)

参加費 500円

申込期間 2月5日(月) 8時30分～2月14日(水) 17時

申込方法 電話で市健康推進課へ申込み

☎ 健康推進課 ☎ 21-2188

フレイルを予防するためには毎日の食事ですっかり栄養をとることが大事です。
調理実習を通してフレイル予防をしませんか？

