



# フレあえろ



フレあえろは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | サロンで“動く”と“つながる”を続けよう！

ふれあいいきいきサロンは、仲間と楽しい時間を過ごせる集いの場、であり、介護予防・フレイル対策に取り組む場、でもあります。今月はサロンの**介護予防強化メニュー**についてご紹介します。

### ふれあいいきいきサロン

### 介護予防強化メニューとは



いきいき百歳体操、  
お達者ストレッチ  
などの体操を行う



定期的な  
体力測定で、  
自身の身体を  
見える化



地域包括支援  
センターなど  
専門職とつながる  
きっかけになる

**137** サロン

**657** サロン中

介護予防強化メニューを利用し、運動を通じた  
**フレイル対策**に積極的に取り組んでいます！

(※R7.11月時点)



サロン参加者からはこんな声が届いています！

- 「毎週仲間と会えることが楽しみ」
- 「一人じゃ続かないことも、サロンだと楽しく続けられる」
- 「外に出るきっかけが増えた」
- 「定期的に体力測定があるので励みになる」  
など

皆さん**楽しく**、**自分のペースで**参加されています♪



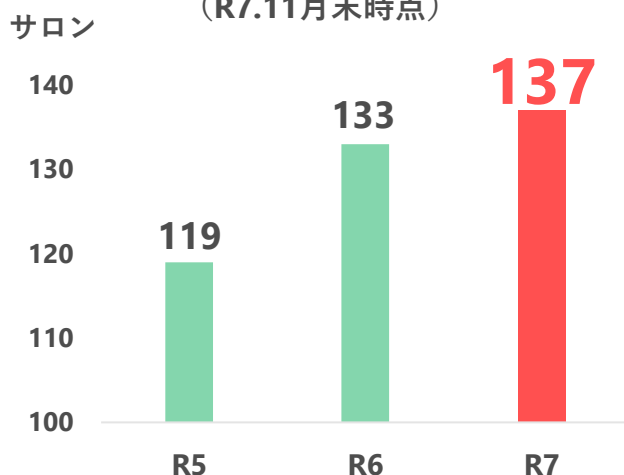
増えてます！

## 介護予防強化メニュー利用サロン

介護予防強化メニューを利用する  
サロンは年々増えています。

“ **からだを動かす習慣づくり** ” と  
“ **地域のつながりづくり** ” の  
両方に役立つ取り組みとして、  
広がっています♪

## 介護予防強化メニュー利用サロン数 (R7.11月末時点)



## 介護予防強化メニューに取り組んだ成果



いきいき百歳体操に1年間参加した  
305名の結果（平均年齢78.3歳）



体力測定項目	開始時	1年後	成果
30秒椅子立ち上がりテスト（足の筋力）	14 回 ▷	17.7 回	+3.7 回
片足立ちテスト（バランス力）	26.2 秒 ▷	30.3 秒	+4.1 秒

続けることで**筋力**や**バランス力**がUPしていることがわかります！

## サロン推進員より



サロンで体を動かすことは、外に出る  
楽しみや仲間づくりにもつながります。  
サロンについて気になることがあれば、  
いつでもお気軽にご相談くださいね♪



作成

四日市社会福祉協議会 地域福祉課  
地域福祉推進係（サロン推進員）



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

**フレあえル**

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp