

2026年

1月号

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



フレあえルは、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♪



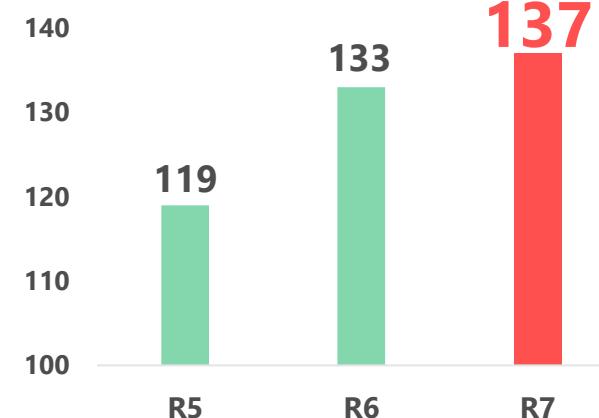
増えてます！

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”的
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



フレあえル

健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

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