

1

フレイル予防の輪! 拡大中! / 自分の元気をチェックしよう



市民フレイルサポーターと一緒に質問紙への記入や筋肉量、滑舌の測定などで、自分自身の元気を確認しましょう。8月開催の「自分の元気をチェックしよう」の詳細はP22をご覧ください。



詳細はこちら

参加者の声

- 市民のサポーターさんだから、わからないことは気兼ねなく聞ける。
- 外出するきっかけになった。
- サポーターさんが優しく丁寧に教えてくれるから、安心して参加できる。

フレイルサポーターさんの声

- 自分自身も健康状態のチェックができる。
- サポーター同士の交流会もあり、知り合いが増えることが嬉しい。
- 参加者からのパワーを感じ、前向きな気持ちになれる。

フレイルサポーターによる自分の元気がチェックできたら...

2

「つるフィット」と一緒に / 介護予防体操



参加者の声

- つるフィットさんの体操に通うようになってから、転びそうになったとき、手が出るようになり、対応できるようになった。
- 自宅から歩いて行ける距離で介護予防に取り組めることがありがたい。
- つるフィットさんから元気をもらえる。

つるフィットさん(介護予防ボランティア)の声

- 最初は人前で教えることも苦手だったが、先輩つるフィットの方々のアドバイスのおかげで慣れてきた。
- 青いユニフォームを着て、介護予防ボランティアができることにやりがいを感じる。

市内には市が認定する介護予防ボランティア「つるフィット」の皆さんが自主的に活動している通いの場が30か所以上あります! さまざまな体操(つるゴン元気体操(おもりの体操)・ボール体操・ストレッチなど)を通して、地域の皆さんの健康維持や介護予防のお手伝いをしています。住み慣れた地域でいつまでも元気で暮らしていくために、一緒に介護予防に取り組みましょう! 参加したい方や体験したい団体がありましたら、健康長寿課までご連絡ください。



いつも いつまでも 現役!

人生100年時代といわれる今、元気に活躍できる「健康寿命」を延ばすことが求められています。市では、令和2年度から、健康づくりと介護予防・フレイル予防を一体的に取り組み、誰もがより長く、より元気に活躍でき

るよう、地域で主体的に健康づくりを実践できる機会を用意しています。今回の特集では、健康長寿に過ごせるきっかけとなる事業を紹介します。見学からでも大丈夫です! まずは1歩踏み出すことから始めてみませんか。

問合せ 健康長寿課

ご存じですか?

フレイル

虚弱を意味し、健康な状態と要介護状態の中間を言います。この状態になると、転倒や骨折を招きやすく、認知症のリスクも高くなると言われています。フレイルは、正しい対処により、進行を抑えたり、健康な状態に回復することができます。

いつも いつまでも 現役! でいられる3つの秘訣

- 1 栄養+歯 歯やお口の健康を保ち、十分に栄養を摂る。
- 2 運動 しっかりからだを動かし、足腰の衰えを防ぐ。
- 3 社会参加 様々な活動を通じて、人とのかかわりを。



出典: 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

鶴ヶ島市の健康長寿の取組みが埼玉県からも評価されています!

埼玉県の健康長寿優秀市町村表彰において鶴ヶ島市が優秀賞を受賞!

令和4年度に鶴ヶ島市が取り組んだ「フレイル予防の取組み」が、県の健康長寿優秀市町村として5市町村に与えられる「優秀賞」を受賞しました。埼玉県コバトン健康マイレージに参加し、ウォーキングに取り組む方が大幅に増加した点や、シルバーeスポーツとスマホを活用した健康づくり事業の独自性などが評価されました。秋に表彰式が行われる予定です。

# たくさんあるので どれに参加したらいいのかわからない…



紹介した4つの取り組みについて、特色をまとめてみました！  
迷った方は下記項目をチェックして、参加を考える参考にしてみてください。

## 01「自分の元気をチェックしよう！」

こんな人におすすめ！

- 自分自身の健康状態を知りたい
- 外に出るきっかけがほしい
- フレイル予防や介護予防のために、何か始めたい

## 02「つるフィットと一緒に介護予防体操」

こんな人におすすめ！

- 1～2時間体を動かす機会がほしい
- 一人で体操をすることが続かない
- 身近な場所で運動したい
- 通いの場を立ち上げたい

## 03「定例健康ウォーク」

こんな人におすすめ！

- 30分以上歩ける人
- 仲間を作りたい
- 外で活動することが好き

## 04「シルバーeスポーツ&スマホよろず相談」

こんな人におすすめ！

- 新しいことが好き
- 認知症予防を始めたい
- スマートフォンの操作で困っている

## 番外編

＼とっておきのフレイル予防・介護予防！／

### ウォーキングで人とのつながりを！

「健康のために、フレイル予防のために、何からすればよいか分からない…」  
そんな方におすすめなのがウォーキングです。ウォーキングは、血液の循環を  
促し、血管を若返らせ、生活習慣病の予防につながるほか、筋力の維持などの  
効果が期待できます。また、骨は重力による刺激で強くなるため、ウォーキ  
ングと効果的な食事による栄養補給で強い骨格を作ることは、フレイル予防、介  
護予防につながります。また、ウォーキング中の「こんにちは」も、人との関  
わりの第一歩です。まずは近所を散歩するところから始めてみませんか。



市役所や  
市内公共施設で  
配布中！

市で作成した健康ウォーキング  
マップも活用ください。



詳細はこちら

＼参加者増加中！／

### 県産農産品・豪華賞品を当てよう！埼玉県コバトン健康マイレージ

埼玉県コバトン健康マイレージアプリで、ウォーキングを始めてみませんか。  
歩数ポイントにより県産農産品などが当たります。  
アプリの登録支援会を行います。詳細はP22をご覧ください。  
※ 埼玉県コバトン健康マイレージは、令和6年3月末で終了となります



詳細はこちら

＼昨年大好評だったあの企画が再び！／

**予告** 11月には、市民限定で豪華賞品が当たる「てくてく大抽選会」を実施します  
(詳細は9月号でお知らせします)。



# まだまだあります！いつまでも元気でいられる取り組み

3

## ＼体力に自信がある方向け／ 定例健康ウォーク

講師付きなので、初心者でも安心して参加で  
きます。4kmから5km前後のコースが中心です。  
次回は9月の開催予定です。  
詳細は広報9月号、または市ホームページをご  
確認ください。



詳細はこちら

参加者の声

- 1人で歩くのとは違い、参加者と会話をしな  
がら歩くので長い距離でもあっという間に  
歩ける。
- 歩いている中で、見える景色から四季を感  
じることができる。
- 参加することで仲間ができ、次も参加して  
みようという気持ちになる。



4

## ＼認知症予防効果に期待！／

### シルバーeスポーツ体験& スマホよろず相談

日 毎週水曜日、10時～15時  
場 老人福祉センター「逆木荘」  
料 無料

#### ①シルバーeスポーツ体験

なんとプロeスポーツ選手が講師！家庭用ゲーム機器を使って、  
ぷよぷよeスポーツ、太鼓の達人が体験できます。もちろん  
初心者大歓迎！

#### ②スマホよろず相談

スマートフォンの操作方法やメール、LINEの使い方など、  
何でも相談できます。お気軽にお立ち寄りください。

参加者の声

- シルバーeスポーツは楽しいゲームで、とても人  
気があり、毎週楽しみにしている。
- スマートフォンの操作は1回聞いただけでは、す  
ぐに忘れてしまうけど、「スマホよろず相談」で  
は何回も同じことが質問できるので、とても助かっ  
ている。



詳細はこちら

※ 今後、市役所、市民センターなどでも開催予定です。詳細は広報9月号でお知らせします  
※ このほかにも市では、高齢者のためのスマホ教室を行っています