

平成 28 年度住民提案型大泉町協働のまちづくり提案事業

# 『健康的な生活習慣の実践』 のための健康学校



## 「フレイル」ってなに？

「フレイル」とは、筋力や心身の活力が低下した状態のこと。（日本老年医学会）

最近、新しく注意が呼びかけられている「フレイル」という言葉をご存知ですか？

「フレイル」とは、年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態のことで、高齢者の病気の専門医などが作る「日本老年医学会」が提唱しています。高齢者の多くは、「フレイル」の段階を経て、要介護状態になるので、早期発見をして対処することが必要だと、医療・介護関係者に呼びかけたのです。

生活に支障のない老化ならいいのですが、「フレイル」というのは放置すると要介護につながる段階。別の見方では、健康と病気の間のような段階です。自分で予防できるような方法を専門家に教えてもらい、健康長寿の3本柱をしっかりと立てましょう。

群馬中央医療生活協同組合大泉千代田支部では、内科医師や理学療法士、医学体操指導者などの専門職を招いて、「フレイルの予防法」「自分に合ったからだづくりのヒント」「ロコモ予防の体操」の講座を、国保介護課と協働で開催します。（開催要項は裏面に記載）

お問い合わせ先：群馬中央医療生活協同組合 松尾初美（☎62-5151）

# 『健康的な生活習慣実践』のための健康学校

大泉町国保介護課と群馬中央医療生活協同組合大泉千代田支部とで、住民提案型協働のまちづくり事業として『健康的な生活習慣実践』のための健康学校を開催します。

## ●期日・内容・講師

《第6講座》 2017年1月14日（土）

「自分に合ったからだづくりをしよう！」講師：前橋協立病院理学療法士  
※リハビリ中の方にも、重症化させないために心がけたいことなど参考になる内容です。

《第7講座》 2017年1月21日（土）

「フレイルについて」講師：前橋協立病院内科医師

※フレイルの基準や予防法を教えてください、要介護状態に至る可能性を減らしましょう。

《第8講座》 2017年1月28日（土）

「群中口コモ体操の体験教室」講師：医学体操指導者（群馬中央医療生協常任理事）

「言いたいほうだい講座で参加者交流」群馬中央医療生協大泉千代田支部 保健委員

●時間 いずれも午後1時30分～3時30分

●会場 “第6・7講座、大泉町公民館南別館（大泉町吉田2011-1）2階研修室2

“第8講座、大泉千代田支部「ゆいの家」（大泉町北小泉3-2-11）※駐車場あり

●対象 どなたでも参加できます。

●定員 各講座とも40人（定員になりしだい締め切り）

●申込方法 群馬中央医療生活協同組合大泉千代田支部 松尾初美へ電話（☎62-5151）  
またはEメール（[hattyvan0223@yahoo.co.jp](mailto:hattyvan0223@yahoo.co.jp)）でお申し込みください。Eメールでの申し込みの際は、タイトルを「健康学校申込」とし、氏名、住所、性別、年齢、電話番号を入力してください。なお、全ての講座の参加が効果的ですが、どれか1つの講座の参加も可能です。託児を希望の際は、「託児希望」の旨を申し込みの際にご連絡ください。※いただいた個人情報は、健康学校運営を目的としたもののみ使用させていただきます。

●申込期限 2017年1月10日（火）

●費用 無料

## 協働のまちづくり事業提案制度とは？

社会や地域にある身近な課題を、住民と行政がお互い知恵と力を生かしながら解決していくことを目的とした協働のまちづくり事業提案制度の中のひとつで、住民活動団体の皆さまの視点から、地域や社会の課題の解決につながる事業を企画、提案をしていただき、町と協働で事業に取り組んでいくものです。