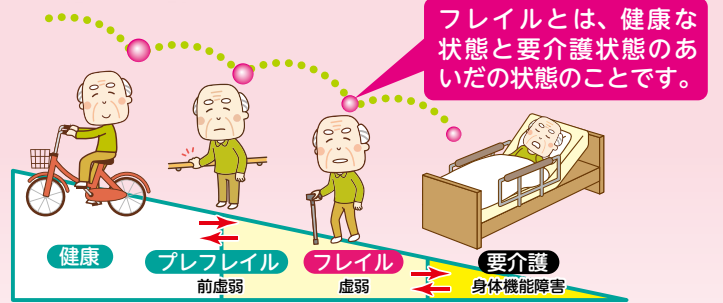


# フレイルを予防し、健康寿命を延ばそう!

## フレイルとは?

「frailty (虚弱)」から創られた言葉です。健康と要介護のあいだの「虚弱」の状態のことで、加齢によって心身の機能(筋力・認知機能・社会とのつながり)が低下した状態をいいます。

運動・栄養・口腔、それぞれの状態に合う取り組みや社会とのつながりをもつことによって、再び健康な状態に戻ることができるといわれています。



## 健康長寿の秘けつは、歯と口の健康にあり!

家庭でできるお口の体操。食事の前に行うと効果的です。まずは、姿勢を整えて座ります。お口の体操を始める前に、深呼吸をして体全体をリラックスさせてから始めましょう。



### 家庭でできるお口の体操 (一部抜粋)

#### 1 顔面体操 各3回

\*脳に程よい刺激が伝わり、筋肉や神経を目覚めさせる。  
\*表情を豊かにする。

にっこり笑う  
口と目をおもいっきりあける  
ほっぺたを膨らませたりへこませたりする。  
膨らませたまま左右に口を動かす。

#### 2 舌の体操 各3回

前後に動かす 左右に動かす  
回す 上下に動かす

\*舌の動きや動きがよくなり、はっきり発音するのに役立つ。  
\*唾液がよく出て口の中が乾燥しにくくなる。  
\*飲み込みやすくなる。

#### 3 発音の体操 各10回

「ば」「た」「か」「ら」をはっきり発音する

\*舌の動きや動きがよくなり、はっきり発音するのに役立つ。  
\*唾液がよく出て口の中が乾燥しにくくなる。  
\*飲み込みやすくなる。

※詳細は市ホームページを確認

☎健康づくり推進課 健康支援担当 ☎911-1868 ・ ☎925-0230

## まつイチたいそうでフレイル予防を!

市民の運動習慣の定着と通いの場を創るため、まつイチ体操をする運動自主グループの立ち上げ支援や理学療法士の定期的な指導、体力測定などを行っています。

平成30年度は、延べ17万3,800人(推計)が参加し、8月1日時点で262グループ、約3,800人の市民が取り組む体操となり、グループ数は年々増加しています。

介護予防や健康寿命を延ばすため、⑤いしゅう・⑥づけて・⑦きいき・⑧ようじゅを目指して、地域の人や友達と一緒に身近な場所でまつイチ体操を始めませんか。

日時 随時  
会場 市内に限る(会場は参加者が準備)  
内容 まつイチ体操の説明や体験  
定員 3人以上のグループ 料金 無料  
申し込み 電話で健康づくり推進課へ



まつイチ体操の様子(生石さくら会)

### 「まつイチ体操」とは?

- CDを聞きながらストレッチ・筋力トレーニング・バランストレーニングを取り入れた約60分間の体操を行う
- 寝て行うため、リラックスして全身をストレッチすることができる
- 加齢に伴って低下しやすい筋肉の強化に重点をおいたトレーニングや、バランストレーニングが特徴
- おおむね週1回程度、継続して行うと効果的
- 年に数回、理学療法士が指導に来る

### 心身ともにリフレッシュできる



鈴木 通雄さん(生石町)

わかりやすく気軽にでき、心地よい疲れとともに心身ともにリフレッシュできます。定期的に仲間と一緒に行うことで参加意欲もわきます。

### 「まつイチ体操」をもっと詳しく知りたい人は?

体操の効果やグループ活動の取り組みについてまとめたDVDを貸し出しています。また、市ホームページで動画やパンフレット、グループの情報を掲載しています。



☎健康づくり推進課 生涯健康づくり担当 ☎911-1814 ・ ☎925-0230

## 高齢者いきいきチャレンジ事業

### ポイントをためて 道後温泉別館 飛鳥乃湯泉に入ろう!

市や市社会福祉協議会などが主催する特定の事業に参加した場合にポイントがたまる、高齢者いきいきチャレンジ事業を実施しています。1回の参加で1ポイントがたまり、2ポイントたまるごとに道後温泉別館 飛鳥乃湯泉の入浴券と交換できます。

日程	対象事業
9月3日(火)	市福祉大会 【時間】13時30分～ 【場所】松山市民会館(堀之内)
10月6日(日)	在宅での医療と介護を考えるシンポジウム 【時間】13時～ 【場所】市総合福祉センター(若草町)
10月12日(土)	みんなの消防フェスタ・防災シンポジウム2019 【時間】9時～ 【場所】アイテムえひめ(大可賀二丁目)
10月26日(土)	懐かしの名劇劇場 【時間】10時～ 【場所】市総合福祉センター(若草町)
10月開催予定	『坂の上の雲』ふるさとウォーク 【時間・場所】未定
11月9日(土)・10日(日)	若草福祉まつり 【時間】未定 【場所】市総合福祉センター(若草町)
11月10日(日)	市総合防災訓練 【時間】未定 【場所】窪田小学校(久米窪田町)
12月21日(土)	障がい者理解啓発イベント 【時間】未定 【場所】市総合福祉センター(若草町)
12月開催予定	文化の森福祉まつり 【時間】未定 【場所】市北条社会福祉センター(河野別府)
令和2年1月15日(水)	市人権教育研究大会 【時間】未定 【場所】総合コミュニティセンター(湊町七丁目)
1月18日(土)	防災講演会 【時間】未定 【場所】総合コミュニティセンター(湊町七丁目)
2月8日(土)	中島地区社会福祉大会 【時間】未定 【場所】中島総合文化センター(中島大浦)
3月15日(日)	早春ふれあいウォーク 【時間】未定 【場所】松山中央公園(市坪西町)
3月開催予定	防災キャンペーン 【時間・場所】未定

※各事業の詳細は決まり次第、広報まつやまや市ホームページなどでお知らせします。日程などは変更となる場合があります

☎高齢福祉課 ☎948-6408 ・ ☎934-1763



シトラス斎院ふれあいサロンの活動の様子

仲間と一緒に脳トレや体操などの活動を楽しんだり、心身ともに健康になります。



高平 厚美さん(北斎院町)

仲間と一緒に楽しめる

市内の65歳以上の高齢者が心身機能の維持向上および介護予防を目的に、公民館や集会所などに月2回以上集い、介護予防メニューを行う自主的なサロン活動を支援しています。

※詳細は、市社会福祉協議会 <http://www.matsuyama-wel.jp/> 紹介しています。

☎介護保険課 ☎948-6840 ・ ☎934-0801  
☎市社会福祉協議会 ☎941-3828 ・ ☎941-4408



「ふれあい・いきいきサロン」  
みんなで介護予防、仲間づくりを