シニア世代の健康づくりのポイントは

フレイル予防

問認知症支援・介護予防センター
☎522・8765

フレイルとは、加齢に伴い筋力や心身機能が低下した状態です。早く気付いて対応することで健康な状態に戻すことができます。

こんなことはありませんか?
- 家の中でよくつまづく
- 汁物でむせることがある
- この半年間で2～3kg以上体重が減った

取り組みのポイントは

栄養

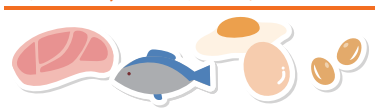
いろいろなものを食べましょう

目標 10食品群から1日7点以上

さ 魚　あ 油
に 肉　ぎ 牛乳　や 野菜　か 海藻　に
い 芋　た 卵　だ 大豆　く 果物

出典:ロコモチャレンジ! 推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所

特にたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)を意識して取りましょう



運動

筋力アップを目指しましょう

北九州市アドバイザーの医師・鎌田實さんのワイドスクワット

上半身を膝の位置までゆっくり下ろして上げる

目標 1日5～10回

動画で動きをチェック

運動教室への参加もお薦めです
- きたきゅう体操
- ひまわり太極拳
- 頭と体のいきいきトレーニング教室 など

市政だよりで定期的にお知らせしています

お口の健康

「パ・タ・カ・ラ」体操をしましょう

1 唇を意識して「パパパ、ピピピ…」
2 舌の前方に力を入れて「タタタ…」
3 舌の奥に力を入れて「カカカ…」
4 舌の先を軽く上げて「ラララ…」

かかりつけ歯科医を持ち、年1回お口の検査を習慣に

取り組みの詳細は市のホームページでご覧になれます。

市公式LINEで健康づくりの情報を配信中!

問保健福祉局健康推進課
☎582・2018

「受信設定」で「健康づくり」をチェック

好きなこと、興味のあることで

社会参加

フレイル予防の観点からも、社会参加は大切です。

趣味　働く　学ぶ　地域貢献

フレイル予防の目安は
- 1日1回以上、外出する
  (散歩や買い物など、何でもOK!)
- 週に1回以上、人と交流する
  (近所の人でも友人でもOK!)
- 月に1回以上、人が集まる活動に参加する
  (どんな活動でもOK!)

ボランティア活動で充実した毎日です

若松TERAKOYAプロジェクト 主宰 楠 稔幸さん

地域の皆さんと一緒に子どもやお年寄りの交流拠点をつくったり、健康体操、終活サロンなどの教室を運営したりしています。一緒に集まって声を出すことが皆さんの活力になって、楽しく交流できればいいなと思っています。一度行ってみて、良ければ継続するくらいの心持ちでまずは気軽にイベント参加などから始めてみませんか。

年長者研修大学校(周望学舎・穴生学舎)

高齢者の生涯学習の拠点。「健康スポーツ」「写真入門」など、さまざまなコースがあります(年間コース、短期コースなどあり)。

周望学舎 小倉北区新高田二丁目、☎591・2626
穴生学舎 八幡西区鉄竜一丁目、☎645・6688

いきがい活動ステーション

高齢者が参加しやすいボランティア活動や生涯学習講座などの情報を提供しています。ムーブ(小倉北区大手町)内、☎645・1333

穴生学舎内にサテライトステーションがあります

生涯現役夢追塾

50歳以上の市民を対象に、今まで培ってきた技術や経験などを生かしながら、生涯現役として社会貢献・経済活動などの担い手として活躍していく人材を育成しています。問保健福祉局長寿社会対策課☎582・2407へ。

これまでの人生を振り返り、これからの人生を自分らしく 終活

問保健福祉局長寿社会対策課
☎582・2407

終活は人生100年時代を自分らしく生き、安心して最期を迎えるための将来的な準備で、元気なうちから取り組むことが大切です。

ご活用ください

●私のこれからノート(エンディングノート)
ご自身の思いをまとめるお手伝いをします。各区社会福祉協議会(各区役所内)や市民センター、ウェルとばた(戸畑駅前)などで無料配布しています。

病気のときや、介護が必要なとき　財産について　葬儀、お墓について　など

●終活相談
北九州市社会福祉協議会が実施している相談会を市政だよりで定期的にお知らせしています。

11ページをご覧ください

「人生会議」はじめませんか

病気やけがなどで、自分の意思決定ができなくなったときのために、信頼できる人に「何を大切にしてきたか」「どんな医療やケアを望んでいるのか」等を伝えておきましょう。
予期しない病気や事故で、あなたの希望を伝えることが突然できなくなるかもしれません。
笑顔で話せる今だからこそ「人生会議」はじめませんか?

▲詳細はコチラから

始まっています

未来の介護大作戦
(介護人材確保)

問保健福祉局介護保険課
☎582・2771

北九州市では、世界をリードする介護先進都市を目指し、「未来の介護大作戦」としてさまざまな取り組みを進めています。

若手介護人材によるワークショップを開催!

- 地域ぐるみの人材確保
  (若手介護人材のコミュニティづくり、介護スタートアップとの連携)
- 外国人介護人材の育成支援　など

募集しています「スケッター」※

市では、幅広い人材が介護を支える仕組みを作るため、介護施設での有償ボランティアを募集しています。資格・経験不問。詳細は問を。市のホームページでもご覧になれます。

▲詳細はコチラから

- 特技を生かしたレクリエーションの提供
- 食事の準備・後片付け
- 話し相手・見守り など

身体介助を伴わない仕事だけ

※「スケッター」は、市と㈱プラスロボとの連携協定に基づき活用する、福祉分野に特化した人材マッチングサービスです。

困り事はありませんか? お気軽にご相談ください

高齢者のための総合相談窓口「地域包括支援センター」

保健・医療・介護・福祉に関する幅広い相談に専門職が応じます(相談無料)。

各区役所・出張所にあります
※東谷出張所を除く

開 月～金曜日(祝・休日は除く)の8時30分～17時
担 保健福祉局地域福祉推進課
☎582・2060

▲☎など詳細はコチラから

この特集に関するお問い合わせ　保健福祉局長寿社会対策課☎582・2407