

令和4年度

戸畑区高齢社会を考える区民の集い & リハビリテーションフェア

# このまちでいつまでも健康に!

～ 健康寿命を延ばそう～

地域の中でいきいきとした生活を続けるためには、自分の健康状態を知り、柔軟に対応していくことが大切です。毎日の生活の中でどのような取り組みができるのかを「リハビリテーションの考え方」をベースに、ご紹介します。

今回は、「北九州市における高齢者の現状」をテーマに九州栄養福祉大学 リハビリテーション学部の橋元 隆 教授を講師に迎えます。また、戸畑区の病院や施設で活躍している理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が区民の生活に寄り添った講演を行います。

高齢者に限らず、あらゆる年代に活用できる考え方を紹介しますので、ぜひご来場ください。

入場無料

令和5年

3月5日(日)

13:00～

ウェルとばた  
中ホール

JR戸畑駅そば

福祉に  
関心ある方

参加者に記念タオル  
プレゼント!!  
(限定150枚)

生活

## 戸畑区高齢社会を考える区民の集い

### 北九州市における高齢者の現状

～ 地域が果たす役割～

- 時間 13:00～14:15
- 定員 300名(※)
- 講演 講師 九州栄養福祉大学 リハビリテーション学部  
橋元 隆 教授



## リハビリテーションフェア

フレイルについては、裏面に詳しい説明があります

### フレイルを予防しよう! ～ 人生100年時代に向けて～

- 時間 14:30～15:45
- 定員 300名(※)

- 身体的フレイルについて ～ 体を動かし、フレイル予防～  
実際の運動を交えながらフレイルとはどのようなものか、起こり得る危険、予防するための運動について話します。  
講師: 戸畑総合病院 理学療法士 長野 純平 氏
- 認知的・社会的フレイルについて ～ 生活上での予防～  
作業療法士の立場でフレイルによって起こる認知的問題や社会的問題、生活機能障害および、その予防・対策について話します。  
講師: 戸畑けんわ病院 作業療法士 三浦 真人 氏
- 言語聴覚士があなたの食べる力をチェックします  
言語聴覚士が皆さんの食べる力をチェックし、日常で行える食べる力を維持するための体操について話します。  
講師: 戸畑共立病院 言語聴覚士 大森 政美 氏

主催 / 戸畑区地域福祉推進協議会・戸畑区リハビリテーション連絡協議会・戸畑区役所

(※) 新型コロナウイルス感染症の状況により人数を制限する場合があります。

## 区民の集い 講師のプロフィール



九州栄養福祉大学 リハビリテーション学部 **橋元 隆** 教授

昭和44年から(社)福岡県理学療法士会監事、理事、副会長を務め、昭和62年4月からは(社)福岡県理学療法士会会長を20年間務めました。また、厚生労働省医道審議会理学療法士・作業療法士専門部会委員(11年間)に就任、さらには、昭和47年から労働福祉事業団九州リハビリテーション大学校(現・学校法人東筑紫学園 九州栄養福祉大学)で理学療法士の育成・指導に携わっています。

そのほかにも、本市では、『北九州市高齢者支援と介護の質の向上推進会議委員』の座長として介護保険の計画策定に関与しているほか、医療・福祉・建設分野においても様々な委員会に関与し、介護予防体操の監修および健康遊具の開発などに携わるなど、市の保健福祉事業に貢献するとともに、福岡県および厚生労働省が所管する委員会の委員としても活躍しています。

### フレイルとは

## フレイルという言葉をきいたことがありますか？

フレイルとは健康な状態と要介護状態の間の状態です。

フレイルのさらに手前の軽い状態を「プレフレイル」といいます。

「プレフレイル」は自覚症状がない場合も多く、この状態を放っておくと、要介護状態になる危険性が高くなります。早く気づいて栄養や運動習慣などの生活習慣を整えることで、フレイルの進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることが期待できます。



### コロナ禍で気づかぬ間にフレイルが進行!

新型コロナウイルス感染症対策により、人と会ったり、自由にお出かけができなくなっています。フレイルになると、運動不足や風邪をひいた等のちょっとしたことでも、健康な状態から要介護状態になる危険性が高いため、要注意です。



### いくつ当てはまりますか？

以下の項目のうち3つ以上に当てはまると「フレイル」、1~2つ当てはまる場合は「プレフレイル」とされます。

- 体重減少** 6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少
- 筋力低下** 握力  
男性<28kg、女性<18kg
- 疲労感** (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
- 歩行速度** 通常歩行速度: <1.0m/秒
- 身体活動** ①軽い運動・体操  
②定期的な運動・スポーツ  
上記の2つのいずれも「週1回もしていない」と回答