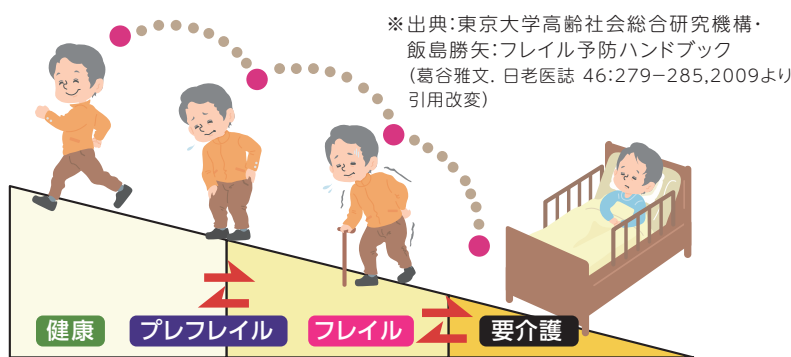


「フレイル予防」で元気な生活を！

問 保健福祉局認知症支援・介護予防センター ☎522・8765

年齢を重ねることで心身の働きが低下している状態のことを「フレイル」と言います。そのままにしておくと、体力や認知機能が低下して、要介護になる恐れが高くなります。フレイルは、早く気付いて適切に対処することで、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。予防の3つの柱を実践して、健康長寿を目指しましょう。



※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（葛谷雅文、日老医誌 46:279-285,2009より引用改変）

フレイル予防の3つの柱

① 動く（身体活動）

- ・家事や家庭菜園づくりなど、いつもより10分多く動く
- ・毎日、ストレッチや片足立ち、スクワットなどを体調に合わせて行う
- ・散歩や体操をする



② 食べる（正しい食生活と口腔機能の強化）

- ・1日3食きちんと食べる
- ・たんぱく質は毎食欠かさず食べる
- ・しっかりと噛んで食べる
- ・新聞や本を3分間音読したり、
- ・□を動かす体操をしたりするなど、毎日□の筋力をきたえる



③ つながる（社会参加）

- ・人と交流する機会をつくる
- ・やりがいのある活動を見つける
- ・スマートフォンやパソコンを活用して新しい情報を得たり、人とつながる機会づくりに挑戦する



フレイル予防に役立つ

本市オリジナルの体操で、健康づくりを行いませんか。

〈体験会〉

「ひまわり太極拳^{タイチー}」「きたきゆう体操」「公園で健康づくり」の体験会を開催しています。指導員が地域に向いて分かりやすく説明します。対65歳以上を含む5名以上のグループ。申など詳しくは問を。

〈体操普及員の養成講座〉

「ひまわり太極拳^{タイチー}」「きたきゆう体操」「公園で健康づくり」の普及員の養成講座を開催しています。体操を通じて、周りの人を健康にするお手伝いをしてみませんか。申など詳しくは情報ステーション（フページ）をご覧ください。

市制60周年 北九州市 未来いつなく北九州 60th

公害を乗り越え、世界の環境首都へ

明治・大正期から昭和にかけて、北九州は豊かな石炭産出量や九州の交通の要衝という地の利を生かし、四大工業地帯の一つとして発展してきました。その一方で、大気汚染は国内最悪を記録、洞海湾は工場排水により生き物が住めない「死の海」と化すことになりました。そうした中、1950年、この公害に対し声を上げたのは市民でした。

▶ 市民・企業・大学・行政が公害問題に取り組みました

- 市民** 子どもの健康を心配した女性たちが、大学から大気汚染の調査方法を学び、状況を調査し、企業や行政に改善を求めました。
- 企業** 汚染物質の除去処理、工場緑化対策のほか、製造工程を見直し、排水・排ガス処理の改善を行いました。
- 行政** 公害監視センターや公害を研究する組織を立ち上げました。また、下水道や緑地の整備、洞海湾のヘドロ除去などを行いました。

市制60周年を記念して、北九州市が誕生してからこれまで、市民の皆さんと歩んできた歴史を振り返ります。市制60周年の最新情報はコチラから▶



▶ 取り組みの成果

公害対策に取り組んだ結果、本市の環境は大きく改善されました。1987年には環境庁から「星空の街」に認定され、洞海湾は、100種類以上の生き物が確認されるまでに回復しました。



煙に覆われた空(1960年代)



よみがえった空(現在)

▶ 公害克服の経験を生かして

現在は、公害克服の技術や経験を生かして、アジア地域への環境協力や企業の環境ビジネスの支援などを行っています。2018年には、国から「SDGs未来都市」に選定され、さらに、2022年には「脱炭素先行地域」にも選定されるなど、世界の環境首都を目指し前進を続けています。

問 環境局環境学習課 ☎582・2784