保健福祉の情報をお伝えします

フレ

一齢を重

予

防

C 元

な

を

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。

伝いをしてみませんか。 こ覧ください。

即など詳しくは情報ステー

体験 会》

「ひまわり太極拳」「きたきゅう体操」「公園 **(体操普及員の養成講座)** 講座を開催しています。体操を通じて、周

で健康づくり」の

普及員の

りの

人を健康にするお

手

ション(7ページ)を

歳以上を含む5名以上のグル しています。指導員が地域に出向いて分かりやすく説明し ープ。 操」「公園で健康づくり」の体験会 甲など詳しくは問を。 ります。 を 対

※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) プレフレイル 要介護

フレイル予防の

たんぱく質は毎食欠かさず食べる

1日3食きちんと食べる

しつかりかんで食べる

2

食

べる(正

U

61

食

生活と

腔

機能

の 強

化

返ります。

散歩や体操をする を体調に合わせて行う

3つの柱

新

間や本を3分間音読したり、

|日お口の筋力をきたえる||を動かす体操をしたりするなど

8 つながる(社会

人と交流する機会をつくる 参 加

やりがいのある活動をみつける 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 トフォンやパソコンを

スマ



多く動く

毎日、ストレッチや片足立ち、スクワット 家事や家庭菜園づくり など、いつもより10

0

動

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

 \cup

ましょう。

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。

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。

保健福祉局認知症支援・介護予防センター

₹522·8765

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

く(身体活 動

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 市制60周年の最新情報はコチラから▶

市制60周年 金北九州市

みらいつなぐ北北州 60%

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。

▶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