

健康長寿の秘訣！今日から始めるフレイル予防

問 認知症支援・介護予防センター ☎522・8765

「フレイル」とは、年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になりやすい状態を指します。フレイルは適切な対策を取ることで、進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることが可能です。

いつまでも自分らしく元気に過ごすために、フレイル予防の3つの柱を実践して、健康長寿を目指しましょう！

3つの柱

①動く(身体活動)

- ・二つ先のバス停まで歩く「階段を使う」など、体を動かす機会を増やす
- ・スクワットやかかと上げなどで筋力アップに取り組む
- ・片足立ちや、足腰を鍛える体操など、転倒予防の運動も取り入れる



②つながる(社会参加と生きがいづくり)

- ・地域のサロンや市民センター講座などに参加する
- ・興味のあるサークルや教室、ボランティア活動に参加する
- ・家族や地域の中で自分にできる役割を見つけたら、新しい情報を収集したり、新しい趣味にチャレンジしたりする



③食べる(正しい食生活と口腔ケア)

- ・肉、魚、卵、牛乳、大豆製品など、たんぱく質を毎食取る
- ・1日3食バランス良くいろいろなものを食べる
- ・しっかりと噛んで食べ、年1回は歯科を受診する



コラム 小さな習慣を一つ

春は、入学や就職、異動などで生活の環境が大きく変わる季節です。こうした時期は、新しい人間関係や役割が始まることで体調や気分が乱れやすい一方で、行動を見直すのにも良いタイミングでもあります。

習慣づくりの第一歩

「健康のために何か始めなければ」と思うと、つい意志の強さや気合いが必要なことを想像しがちです。しかし、習慣は努力で続けるものではなく、場面や環境によって自然に形作られるものです。例えば、朝日が入りやすいようにカーテンを少し開けておく、寝る前にスマート

問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

フォンを置く場所を決めておく、歩きたくなる靴を玄関に出しておくなど、「そうせざるを得ない環境」を整えることが、習慣づくりの第一歩になります。今の生活を大きく変えなくても、環境を少し整えるだけで行動は自然と変わっていきます。

自分の生活に合った形で続けていく

習慣づくりでは、最初の一歩を決めて取り組み始めること、そしてペースをつかむまで意識して続けることが大切です。ただし、慣れてきたら毎日完璧に続ける必要はなく、休む日があっても大丈夫です。



▲ポッドキャスト番組「Hana博士の体調最高ラジオ」



林 英恵 (Hana 博士)

公衆衛生学者・パブリックヘルスストラテジスト

市政 SHISEI FLASH フラッシュ

このコーナーでは、北九州市の最新の取り組みや話題の出来事などをご紹介します。

皿倉山の新しいお土産が誕生&販売コーナー開設!

「日本新三大夜景都市」に2回連続で第1位に輝いた北九州市を代表する観光スポットである皿倉山。山頂の展望台レストラン「天宮-TEN・KYU-」前にお土産の販売コーナーが開設されました。ここでしか手に入らないオリジナル商品を取りそろえています。障害のあるクリエイターの感性を生かして制作された商品も販売されていますので、ぜひご覧ください。



「障害者アート」を市内ホテル8施設に展示!

北九州市と北九州ホテル協議会、北九州市小倉旅館ホテル組合との連携により、障害のあるクリエイターが制作した27点のアート作品が市内のホテルに5月まで展示されています。ぜひご覧ください。

展示施設(市内ホテル8施設)

- ・プレミアホテル門司港(門司区港町)
- ・リーガロイヤルホテル小倉(小倉北区浅野二丁目)
- ・JR九州ステーションホテル小倉(小倉北区浅野一丁目)
- ・西鉄イン小倉(小倉北区米町一丁目)
- ・アルクイン黒崎(八幡西区黒崎三丁目)
- ・アルクイン黒崎PLUS(八幡西区黒崎二丁目)
- ・コンフォートホテル小倉(小倉北区浅野二丁目)
- ・サンスカイホテル小倉(小倉北区神幸町)

第4弾

障害のあるクリエイターの
ワクワク×チャレンジを応援
NUKUMORI PLUS
プロジェクト

問 保健福祉局障害福祉企画課 ☎582・2986

第3弾

問 都市ブランド創造局観光課 ☎551・8150

※ 広告の申し込みは(株)ワイット ☎072・6608・3275まで。
※ 広告内容と北九州市とは直接関係ありません。

