

健康通信 Vol.283

## 働き盛りの今から「フレイル予防」はじめませんか？

100歳以上の人口は年々増加し、51年連続で過去最多を更新しています。人生100年時代。あなたはどのような人生を送りたいですか？働き盛りの今から、可能な範囲で身体を動かし、気分転換の方法を見つけることで、やがて訪れる高齢期をいきいきと元気に過ごすことができます。

「明日からがんばろう」と思っているけど、ついつい不健康な生活を送っているな…  
 コロナ禍で、仕事以外での外出や人と会う機会が減って、気持ちが落ち込みやすいのよね…



**働く世代の介護予防のポイントは、若いうちからの生活習慣病予防です！**  
**普段会えない人とも交流できるオンラインも活用して、楽しめることを見つけましょう！**

**65歳にならなくても“フレイル予防”を意識しましょう！！**

「フレイル」とは、健康と要介護の間の状態のことであり、フレイル予防に取り組むことにより健康状態が改善します。フレイルを予防するためには

「社会参加（趣味、ボランティア活動、就労等）」

「身体活動（運動）」

「栄養（食・口腔機能）」の3つの柱を意識して、バランスよく取り組むことが大切です。



Let's Try

### 神戸市オリジナルの体操番組、「KOBEO元気！いきいき！！体操」

月曜～金曜の8:00～8:30にサンテレビマルチチャンネルで放送しています。（※R4.1月現在）  
 筋トレや体操、健康に役立つミニ講座や脳トレをお届けしています。  
 身体を動かすことを習慣にしましょう。  
 YouTubeでも視聴できるので要チェック！  
 あなたの周りのシニア世代の方にもお勧めください。

好評放送中



【問い合わせ先】 神戸市福祉局介護保険課 電話：078-322-6325

## 第17回ウォーキング大会 開催報告 2021年11月27日(土)

今回は鷹取駅を出発し、須磨展望～網敷天満宮～須磨寺～須磨離宮公園～をめぐるコース約10kmを歩きました。須磨展望から須磨海岸沿いを歩くのはとても気持ちよく、秋晴れのウォーキングを楽しみながらスタート。網敷天満宮と須磨寺で参拝をし、ちょうどお昼を食べているところに雨が降り始め……。すぐに雨は止み、再スタートすることができて良かったです。最終地点の須磨離宮公園へ。ちょうど紅葉も鮮やかで、ゆっくりと散歩することができ、ウォーキング大会を無事に終えることが出来ました。

今回は50名のご参加でした。ご参加いただいた皆様には事前の検温チェック・消毒など感染予防対策にご協力いただきありがとうございました。日頃の運動不足の解消になりましたので、皆様も是非ウォーキングしてみてください。次回のご参加もお待ちしております。

