

これから始めるフレイル(&生活習慣病)予防 ～若い時から対策を!～

「フレイル(虚弱)」とは、「加齢にともない、心身機能が低下した状態」のことをいいます。「健康」と「要介護」の間の状態で、放置していると要介護状態になる危険性が高いといわれています。

若い人は「フレイル?知らない、関係ない」という印象かもしれませんが。しかし実は、40歳以上の約1/4は、すでに筋肉の衰えが始まっており、^(※1)筋力低下からフレイルにつながることも少なくありません。

しかし、「筋トレで筋力維持に努める」などフレイル対策に取り組むことで、フレイルを予防する(遅らせる)ことができます。まずは、チェックリストで、自分のリスクをチェックしてみましょう。
(※1:東京都健康長寿医療センターHPより)

あなたは大丈夫?フレイルチェック!

- 最近、体重が急に減った(半年で2~3Kg)
- 疲れやすくなった
- 買い物でペットボトル(2Kg)などを運ぶのが困難になった(筋力の低下)
- 歩くのが遅くなった
- 外出する機会が減った(身体活動の低下)

当てはまる項目がありますか? 1~2項目あてはまる人は「フレイル前段階」、3項目以上は「フレイル疑いあり」です。筋力維持に向け、運動やバランスのとれた食事を心がけることが大切です。

例えば、熱中症対策をした上で人との距離をとり、散歩したり家の中でできる運動を試してみたりするのもよいですね。

食事は野菜やたんぱく質(魚・豆腐・卵・肉など)を組み合わせて食べるなど、栄養バランスを意識してはいかがでしょうか。

生活習慣病も、フレイルにつながります!

過食や塩分の摂り過ぎ、運動不足などの習慣は、肥満症や高血圧、高血糖、脂質異常などの「生活習慣病」を引き起こします。生活習慣病は動脈硬化につながるため、適正な受診・薬の内服など、良好なコントロールになるよう努めることが大切です。生活習慣病は、初期で自覚症状は出にくく、重症化すると臓器障害が出てはじめて自覚するという方もみられます。

そうすると、活動性の低下や認知機能の低下などにより、生活を送ることが難しくなり、フレイルを経て要介護状態に至ります。高齢者のもとより、若い年代であってもフレイルに至る可能性はあります。

生活習慣病は、「健診」を受けて発見されることもあります。また、いま医療が必要でなくとも、健診結果から生活改善が必要な段階、とわかることもあります。

※生活習慣病は、新型コロナ重症化リスクの高い「基礎疾患」でもあります。

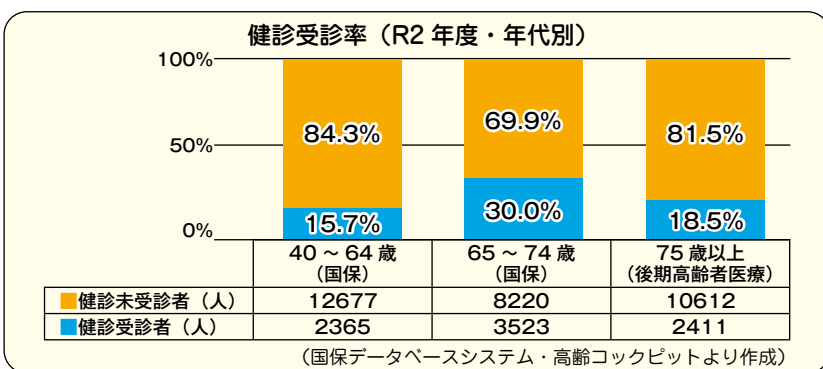
うるま市民は、健診を受けている?

右のグラフは、うるま市40歳以上(国保、後期高齢者医療被保険者)健診受診率です。

市は国・県・同規模自治体^(※2)に比べ、健診受診率が低く、「65歳未満死亡割合が高い」「介護度3・4・5(重度)割合が高い」という健康課題もあります。

生活習慣病予防(重症化予防)・フレイル対策のきっかけである健診を、まず受けることが大切です。

(※2:人口や被保険者数の規模に近い自治体)



自分の健康状態(血液データなど)を把握するため、年1回は健診を!

うるま市健康支援課は、特定健診・生活習慣病予防健診、長寿健診をおこなっています。(対象者には、毎年度初め4~5月頃に、個別に通知をお送りしています)

今年度の健診がまだの方は、通知をご確認のうえ、健診を予約しましょう。



(健診のお問合せ: 973-4960)

健診結果で気になることがあれば、ご相談を!

健診結果や食事の改善ポイントなど、お気軽にご相談ください。(内容により、電話相談もおこなっています)

<定例健康相談・栄養相談>

日時: 毎週水曜 9時~11時

※栄養相談は要予約

対象: うるま市にお住まいの成人

無料

お問合せ: 973-3209

うるみんでできる 効果的な 運動

フィットネスセンター

フィットネスセンターでお待ちしています!



うるみんフィットネスセンター
専属トレーナー
きんじょうそうま
金城 壮馬 トレーナー

親切丁寧なアドバイスが好評で、自身も筋力アップを目指して日々努力している。現在マシン紹介コーナー連載中。

SPIN BIKE

初心者からアスリート向けの運動まで幅広く使えるマシンで、脂肪燃焼を目的とした有酸素運動に適しています。また、足腰の筋肉などを鍛えることもでき、負荷調整も容易なため、ご自身にピッタリの負荷でトレーニングを行うことができます。

第2・4月曜
マンデーナイト自転車フィットネス
ノリノリの音楽にのって、
スピバイクで暗闇を駆け抜けろ!!

講座のお申込み・お問合せは、うるみん管理室へお問合せください。

お申込み・お問合せ

うるみん管理室 Tel.098-973-4007



フィットネスセンターは中学生以上から利用できます。
[利用可能時間]午前10時~午後9時(日曜は午後7時まで・最終受付は終了30分前まで)・火曜休 [利用料金/市内]中・高校生200円、一般300円。65歳以上・障害者150円

子どものカラダとココロを育む キッズダンス



受講者の声

「うるみんキッズダンススクール」開講時から、ダンスを始めた座間味莉央さん。

小学1年生から習い始め、今年で5年目です。「自分より年上のお姉さんたちが上手に踊る姿が格好良くて憧れだった」と話す莉央さん。

「自分から人に話かけるのが苦手な子でしたが、ダンスを通して他校の友達ができコミュニケーション力もつきました」と、お母さん。

今では妹の菜央さんもダンスを習い始めており、上達していく姿が楽しみの様子です。



座間味 莉央さん(左・10歳)・菜央さん(右・7歳)

近年学校での授業でも取り入れられている「ダンス」。ゲームやスマホなどに没頭する子どもたちが増えている中、体を動かすことでリフレッシュし、表現力を養ってほしいと、キッズダンスは習い事の中でも人気です。

身体を動かすことで柔軟性や運動神経を養うだけでなく、音楽に合わせて踊ることでリズム感覚を身につけます。また、徐々に振り付けを覚え、少しずつ踊れるようになるという達成感は、子どもたちの心に自己肯定感を生み出し、心の成長にも役立ちます。さらに、ダンスを通して同じ目標を持つ仲間と出会い、発表会など共に励まし合いながら、緊張のシーンを乗り越え、度胸を身につけるなど、さまざまなメリットが多くあります。

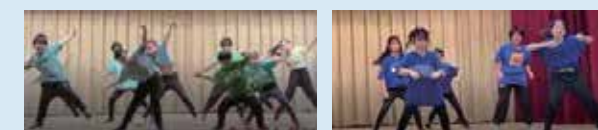
「うるみんキッズダンススクール」では、初めての方でも参加しやすいように、入門クラスを設け全部で4つのクラスで段階に合わせて参加できます。

土曜
木曜

キッズダンススクール

小学生/土曜・入門・初級・中級クラス
中学生/木曜・ティーンズクラス

ダンス発表会が開催されました!



2022年6月26日に「うるみんキッズダンススクール」の発表会が開催されました。発表会の様子は、右のQRコードからチェック!!



上記講座は、有料のプログラムです。そのほかの講座も随時受付中。詳しくは、うるみん管理室へお問合せください。
うるみん管理室 Tel.098-973-4007