

つながり通信

秋田市の取り組み フレイル予防

こんな経験ありませんか？

「身体が疲れやすい」「何かをするのがおっくう」等

身体の不調を感じて、病院に行ってもどこも悪いところは無いと言われ、いったいどうすればいいの???

それはもしかするとフレイル（虚弱）の徴候によるものかもしれません。自分の体力は自分でつけていくしかすべはありません。まずは、フレイルチェックを受けて自覚することから初めてみませんか。



秋田市と東京大学・秋田大学の研究機関との協定により初められました。



フレイルサポーターになりたい方もご相談下さい。

旭川地域包括支援センター 友遊

生活支援コーディネーター

豊田 澄湖

TEL：018-838-1011

皆様の地域にフレイルサポーターが誕生しました。

緑のポロシャツを来て優しくフレイルチェックをしてくれます。



フレイル予防の要点3つ
① 栄養（特にタンパク質摂取など）
② 運動（適度な有酸素運動など）
③ 社会参加（家にばかりいない）
是非心がけてみて下さい。
もっと詳しいことをお知りになりたい方はご連絡下さい。

足の「ふくらはぎ」の筋肉
第二の心臓の役割

秋田市の買い物タクシー認証実験

あさひタクシー ⇒ 新藤田と手形地区一部でお試しスタート

自分一人では出かけられない方にとって

単なる買い物支援では留まらない効果

「生きる楽しみ」「元気の源」

いろんな所で広がって欲しいですね

認証実験期間

令和4年1月8日まで
是非利用して見て下さい。

料金
300円

生の声

「知らない人がいるので、もっと広めて欲しい」
「地域も拡大して欲しい」
「集合場所の防寒設備も検討して欲しい」

利用方法は事前予約

電話番号：834-5555

*当日1時間前までに予約

(AM9:10便は前日予約)

<週4日/乗り合い地は6箇所>

出発地(場所・時間要予約)

①高梨台次郎沢6-18

②高梨台143-8

③高梨台市営住宅

2号棟と8号棟の間

④中山台50-10

⑤高梨台次郎沢28-47

⑥中山台59-99

戻り地(時間要予約)

グランマート前

高齢者が住み続けやすい地域のために

皆様の地域の民生児童委員の方々と、旭川・泉地域包括支援センター職員とで様々な課題について話し合いを行いました。今後も良い連携を図って行きます。

「民生児童委員 カフェ」開催



アンケート結果
やって良かった:90%



地域の為
連携強化



冬を元気にのりきる体操

下北手コミュニティセンターにて開催

昨年末に行った体操は、運動で身体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にするという複合的な運動プログラムを行いました。



「あれ？あれ？
どうだっけ？」が
脳の活性化には
最高の刺激

今年度も企画していきますので、是非参加してみてください。



柳田地区ひるサロン



〈きりたんぽ鍋パーティー〉

皆で出来上がりを待ってます
きりたんぽの声を聞いて
おいしゅーなーれ…
おいしゅーなーれ…

月に1回(第3水曜日)の楽しみ会
手作りの漬物も持ち寄って「会」をもちたてています。
皆さん元気いっぱい、笑顔でした。

太平いきいきクラブ



突然の訪問にもご対応頂き感謝申し上げます。

😊 皆様の日頃の活動に敬意 😊

月に2回(第2/第4水曜日)の楽しみ会
秋田県の健康寿命がのびています。
これからも頑張りましょう。