

教室や講座に参加しませんか



トランポリン教室

【生きいき健康教室】

地域の公民館で開催しており、運動教室・トランポリン教室・栄養講座・口腔講座などさまざまな教室・講座があります。

●問い合わせ 市保健センター ☎44-8270

【健康教室(対象:40歳以上の市民)】

市保健センターで実施する教室で、ヨガ教室・ウォーキング教室・健康スリム教室などさまざまな教室を設けています。

●問い合わせ 市保健センター ☎44-8270

【スマイルプラザ田川】

【つどいの場】おしゃべり会、カラオケ大会などを実施しています。

【趣味の教室】カラオケ、折り紙、絵手紙などの教室があります。

【健康体操】ラジオ体操、ストレッチなどを実施しています。

●問い合わせ スマイルプラザ田川

☎44-5757

【公民館講座・人材バンク講座】

田川市民会館などで、趣味や体操、レクリエーションなどさまざまな講座が開かれています。

●問い合わせ 文化生涯学習課 ☎44-5110

【シルバー趣味の教室

(対象:65歳以上の市民)】

書道・民謡・俳句・陶芸・きめこみ人形・パッチワーク・レクリエーションダンス・英会話・民謡などの教室があります。受講生募集の詳細は18ページに掲載しています。

●問い合わせ 高齢障害課 ☎85-7129

筋肉量をチェック 自分でできる「指わかテスト」

両手の親指と人差し指で輪を作ります。その輪で、きき足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

- ① 囲めない② ちょうど囲める
→ 筋肉量が十分に維持できている可能性が高い
- ③ 隙間ができる
→ 筋肉量が少なくなってきた可能性がある



3つの原因



身体的虚弱

筋力の低下
低栄養など

精神的虚弱 社会的虚弱

うつ 認知機能低下など
閉じこもり 孤食など

3つの予防



運動

ウォーキング
筋力トレーニング
など

食事 社会参加

栄養バランス配慮 地域の集まり
口や歯の健康管理 ボランティア
など

原因も対策も「複数」

フレイルの原因は、筋力低下など「身体的虚弱」だけではなく「精神的虚弱」、うつ・認知機能低下など「社会的虚弱」、うつ・認知機能低下など「精神的虚弱」という3つの原因がフレイルを引き起こしています。したがって予防も「運動」「食事」「社会参加」という3つの項目で、バランス良く取り組むことが必要です【上図参照】。

フレイルの予防に取り組みたいけれど、何から始めたらよいかわからない場合は、市保健センターや地域包括支援センターなどの相談窓口を利用してください。

励ましてあげて続けよう

毎日歳を取るからこそ、毎日の生活の中で健康づくりを継続することが必要。しかし、独りで続けることは大変です。教室やサークルなどに参加して仲間と一緒に励まし合うことで続けやすくなり、効果も上がります。市では、人と交流しながら健康づくりに取り組むことができるよう、さまざまな教室や講座などを実施しています。参加するだけで外出・会話・運動などができ、体にも心にも良い刺激を与えます。

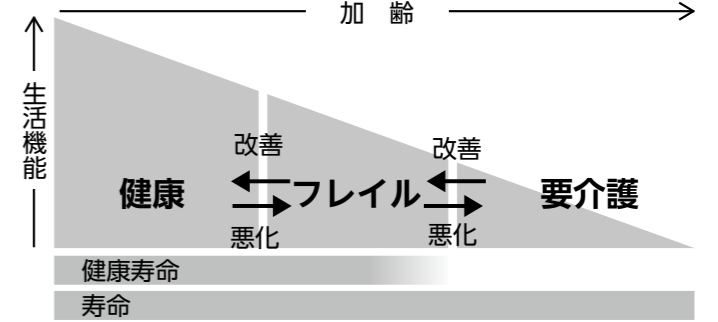


最近、元気が出ない。食欲もない。外出も会話もしていない・・・「フレイルかもしれない」。気づいた今が改善のチャンスです。人生100年時代。弱りゆく人生と健やかな人生、あなたはどちらを選びますか。

忍び寄る「フレイル」

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉で、高齢になるにつれて筋力や心の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態を意味します。60歳代から生活機能の低下が少しずつ進行し、75歳以上で急速に悪化。フレイルが進行すると日常生活に支障が出るだけでなく、寝たきりなど要介護状態になる可能性があります。早期発見・予防によって健康な状態に戻していくことは可能ですが、何も予防

健康・フレイル・要介護の関係性



フレイルチェック

- 食欲がなく、やせてきた気がする
- なかなか疲れがとれなくなってきた
- 歩くのが遅くなった
(例：青信号の間に横断歩道を渡りきれない など)
- 力が入らなくなってきた
(例：荷物を運ぶのが大変・ペットボトルのふたがあげられない など)
- 出かけるのがおっくうになった
(例：人と接する機会が減った、定期的に運動していない など)

※ 3項目以上該当するとフレイルです。

1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。どれにも当てはまらなくても、5つ以上の病気で治療中の人はフレイルの可能性もあります。

あなたの状態を
確かめてみましょう。
**3つ以上は
要注意です!**



たんぱく質を取って 筋肉量アップ

たんぱく質は筋肉の素となる栄養素です。運動後にタンパク質を取ることによって、筋肉量を効果的に増やすことができます。牛乳やヨーグルトなどの乳製品で、タンパク質を手軽に取ることをオススメします。



1日平均歩数からわかる 予防できる病気一覧

日常の身体運動（運動）に、中強度の活動時間（※）を併せることで、下表のような病気予防の効果があります。

歩数	活動時間	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ（75歳以上）
9,000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12,000歩	40分	肥満

※「中強度の活動」で代表的なものは、速歩きです。

参考資料：中之条研究

さあ、始めよう 「歩いて健幸」

高齢になっても地域で健やかに暮らすということは、人にとっても社会にとっても幸せなことです。本市では「歩いて健幸になろう」をスローガンに、気軽に始められる「ウォーキング」を推奨し、みなさんの健康増進を支えます。



高齢になっても地域で元気に暮らすことは、それ自体が「社会貢献」であると言えます。健康を維持することは、人と社会の双方にメリット（生きがい・豊かな生活・医療費の抑制など）をもたらす、持続可能な社会を創ることに繋がります。あなたの人生と未来の社会を支える1歩を、踏み出してみませんか。

未来を支えるあなたの1歩

の健康増進を図ってきました。一昨年には、健康増進に伴う介護保険給付の減少が効果として現れ、市民の介護保険負担を軽減することができました。

さらに、令和2年度からは「歩いて健幸になろう」をスローガンに、新たな健康増進策として「ウォーキング」を推奨。いつでもどこでも気軽にでき、年齢を問わず続けられる運動として普及推進を図ります。また、楽しみながら目標を持って続けるための仕組みとしてポイント制度を取り入れた「たがたん健幸ポイント事業」をスタート。歩いたり、市の健康イベントや計測会に参加したり、健診を受診したりなど、健康づくりに取り組むとポイントが貯まり、ポイントで田川商業振興券と交換ができます。また、計測会を通して数字で「自身の変化」がわかるため、効果を実感しながら取り組むことができます。

歩いて健幸になろう

フレイルの原因となる「筋肉量の減少」は、実は40歳代から始まっています。高齢になると年に約1%ずつ減っていき、生活に支障が出るほか、転びやすくなるなどの危険性が増します。しかし筋肉は、年齢に関係なく運動して鍛えることで取り戻すことができます。筋力トレーニングの効果的な方法はさまざまありますが、本市はこれまで、健康体操やケアアトランポリンなどを地域へ普及し、市民

フレイル予防は社会の課題

人生80年時代から100年時代へ。長くなった人生を「健康に生きられるかどうか」という課題は、個人だけではなく社会全体の課題です。2050年頃の日本では、現役世代の人口減少が続く一方で65歳以上の高齢者の人口がピークを迎え、「1人の若者が1人の高齢者を支える」という厳しい時代の到来が予測されています。そのため、高齢になっても地域で健康に暮らすことができる社会「健幸社会」スマートウエルネスシティ」の実現が求められており、国を中心に産官学が連携して対策に取り組んでいます。特にフレイルの予防は喫緊の課題。筋力トレーニングや社会参加の推進など、自治体レベルで地域の実情に根ざした試みが展開されています。

たがたん健幸ポイント 第1期参加者募集中

3月26日
申込締切

市民のみなさんが健康で生きがいを持ち、元気で豊かな生活を営むことができる健幸なまちづくりを推進するため「たがたん健幸ポイント事業」を実施します。健康づくりに取り組むとポイントが貯まり、田川商業振興券と交換ができます。

●対象 本市に住居票がある、令和2年度中に40歳以上になる人（昭和56年3月31日以前生まれ）※参加条件が複数あります。詳しくはチラシや参加申込書をご覧ください。

●募集人数 1,500人 ※応募者多数の場合は抽選
活動量計（歩数を計測する機器）で1,000人
スマートフォン（専用アプリで歩数を計測）で500人

●申込期限 3月26日（木）

※参加申込書を、市保健センター窓口または市役所保健福祉課⑩番窓口へ提出するか、郵送で応募してください。インターネットからの申し込みもできます。（<https://www.karadakarute.jp/city-tagawa>）

※チラシや参加申込書は、広報たがわ3月1日号と一緒に配布しています。また、市保健センター窓口や市役所1階保健福祉課⑩番窓口でも配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。詳しくは問い合わせください。

●申し込み・問い合わせ 市保健センター（☎44-8270）

参加費
1,000円

市内のオススメ ウォーキングコース

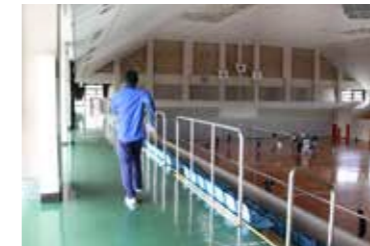
市内のウォーキングコースを歩いて、運動しながら春を感じてみませんか。



市総合グラウンド

市総合体育館の上の高台にあり、市内を一望できます。コースは720m～1,740mでウォーキングやジョギングなどに最適。

使用時間：8時30分～22時
駐車場・トイレあり



市総合体育館

館内2階の大アリーナの外周がランニングトラックとなっており、距離は185m。雨天時でも快適にウォーキングができます。

使用時間：8時30分～21時30分
※13時～14時30分を除く



桜町・新町線

平成29年度から歩道の整備が始まり、令和2年度中に完了予定。歩きやすくなった約1,200mの歩道には、風力・太陽光発電式の街灯（中村産業グループ寄贈）が完備され、夜でも安心。（現在は一部工事中の区間があります）

※運動をするときは、こまめに水分や塩分を補給するなど、熱中症対策をお願いします。