

事業名	地域ぐるみでフレイル予防	所属	秋葉区 健康福祉課
【事業概要】	<p>心身の加齢変化が大きくなる高齢期に、フレイル(適切な対応をすれば健康な状態に戻れる虚弱な状態)を予防し、健康寿命の延伸を図ることを目的とする。身近な地域で体力、口腔機能等の衰えを先送りするための啓発を行ない、住民が支え合いながらフレイル予防活動を継続できるよう支援する。</p> <p>* H30年度まで、ロコモ予防で健康長寿として実施</p>		
【事業内容】	<p>(1)フレイル予防教室の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動、口腔ケア、低栄養をテーマにした3回コースの教室を2か所で実施する。うち1か所は、地域包括ケア推進課事業のフレイルチェックを取り入れる。令和元年度の実施地区も含め、地域で予防の取組みが継続できるよう支援する。 <p>(2)各地域でフレイル予防の普及啓発、支援を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域主催のイベント等で、フレイル予防(運動、口腔ケア、低栄養)の普及啓発活動を行う ・現在サロン等で実施しているロコモ予防運動が継続してできるよう支援 <p>(3)ラジオ体操普及のためのスタート支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域でラジオ体操が継続できるよう、公園などでラジオ体操講習会を行う。 <p>(4)ロコモ予防運動普及サポーターのフォロー研修</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サポーター及びPPK48の活動支援及び資質向上を図るため、研修会を実施 		