



知ることもっと好きになる
わたしたちのまちの物語



July 2018
区民広報紙



北区マスコット
キャラクター
キタールさん



▲ KITA STORY …元気に「きたきた!元気体操」をされている健康づくりグループのみなさんと神戸親和女子大学の学生

フレイルって知っていますか?

病気ではないけれど年齢とともに身体の動きが低下していると感じることはないですか?そんな状態を「フレイル」と言います。歳のせいとあきらめず適切な対策をすれば元の状態に戻れます。フレイル予防は「食習慣」「運動」「社会参加」が3つの柱となっていますが、社会とのつながりを失わないようおでかけや趣味のサークル等へ参加することが特に効果があります。



☑フレイルセルフチェック

- 体重減少 / 6カ月間で体重が2~3kg減少した
- 疲労感 / 以前より疲れやすくなった
- 身体活動の低下 / 外出しなくなった、人との交流が減った
- 握力の低下 / ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 歩行速度の低下 / 横断歩道を青信号の間に渡りるのが難しくなった

3つ以上
当てはまると
要注意!



(出典:日本老年医学会)

まずは
今の状態をチェック

きたきた!元気体操で フレイル予防をしましょう!

北保健センター
衣笠保健師



- ◆この体操は健康維持・増進のために北区役所と北区社会福祉協議会が、神戸親和女子大学と北区医師会の協力を得て作成したご当地体操です!
- ◆毎日取り組むことにより、運動習慣を身につけましょう。
- ◆「北来た音頭」を口ずさみながら行くと、より効果的です。
- ◆ご自身の体力に合わせて、無理をせず、できる範囲で取り組んでください。

「きたきた!元気体操」ダイジェスト

- ウォーキング**
腕を振り、ももを上げる
腕は前後に大きくひざは腰の高さまで
- 肩伸ばし**
肩と腕を伸ばす
- 肩をひねる**
対角の肘と膝を近づけるイメージ
- ソーランの動き**
片足を斜め前方に出しながら両手で押す → 両手を引く
- 膝たたき・背筋伸ばし**
両手で膝を叩き、大きく伸びをする → 最後に「ヤー」で終了

フレイルのおそれのある方は、
まずは座ってできる体操をしましょう

詳しい動きは動画でチェック!

きたきた元気体操 北区社会福祉協議会 検索

きたきた!元気体操動画への出演者募集!

フレイル予防に効果のあるこの体操をもっと「知ってもらいたい」「拡めたい!」という思いから、「きたきた!元気体操」の動画に地域のみなさんで出演していただき、DVDの作成をすることになりました!あなたのグループもぜひ出演してみませんか? ちょっと体操に自信がないな...というグループには、「きたきた!元気体操普及推進員」や「運動指導士」を派遣できます!

対象 「きたきた!元気体操」を行っている、または行おうとしているグループ
募集グループ数 12組程度 (1組2名以上)
撮影時期 9月下旬~10月上旬 (日時が決定すれば個別にご案内します)
撮影場所 八多地域福祉センター・森林植物園(予定)
申込方法 電話またはFAXにて代表者氏名・連絡先・参加予定人数を下記欄へ
申込期限 7月31日まで ※撮影当日までに「きたきた!元気体操」の練習をお願いします。

撮影を目指して、
体操を始めて
みませんか?



問 区あんしんすこやか係 ☎593-1111(代) ☎595-2381 支所あんしんすこやか係 ☎981-8870 ☎984-2334