

9月は「すこやか月間
(高齢者保健福祉月間)」

外へ出れば良いことがあるらしい!

ほな出掛けよか!!



良いことって
何やる?



毎日元気に過ごすために、今日から出掛けましょう!!

詳しくは
次のページで

外出することで、健やかな毎日を!

高齢期の「フレイル」に注意しましょう

年を重ねるごとに、歩くスピードが遅くなったと感じることはありませんか? 「フレイル」になると、足腰の筋力が弱くなり、歩幅が狭くなって歩くスピードが落ちていきます。また、気温など環境の変化に対応することが難しくなり、疲れやすくなります。このような状態を放置していると、外出を控えるようになり、いずれは社会から孤立してしまいます。

しかし、「フレイル」は毎日の生活習慣で予防や回復が可能です。元気に年を重ね、自立した日常生活をいつまでも送ることができるように、毎日の過ごし方のヒントを紹介します。



市医療監
(京都大学名誉教授
一般財団法人 神戸在宅医療・
介護推進財団理事長)
北 徹

介護予防のキーワード「フレイル」とは?



「フレイル」って何ですか?

「フレイル」は医学用語である「frailty(フレイルティー)」のこと。病気ではないけれど、年齢とともに全身の予備能力の低下、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことです。しかし、早期に発見し、適切な食事と運動を心掛ければ、再び健康な状態に戻る可能性があるといわれています。



「フレイル」になるとどうなるんですか?

具体的には、気温が少し上がるだけで熱中症になりやすかったり、感染症や手術などストレスにさらされたときに介護が必要になる危険性が高まったりします。また、転倒しやすくなるため、外に出掛けるのもおっくうになることで、より出掛ける回数が減り、さらに体を衰えさせてしまう悪循環が起きてしまいます。



☑ 「フレイル」セルフチェック! 3つ以上に当てはまると、要注意。



体重の減少
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



握力低下
ペットボトルのふたを
開けにくくなった



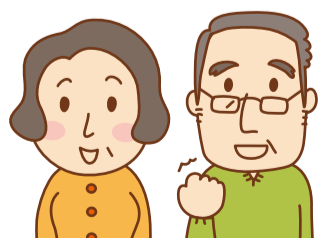
歩行速度の低下
横断歩道を青信号の間に
渡りきるのが難しくなった

(出典:Fried LP, et al.: Frailty in older adults: evidence for a phenotype. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 56(3):M146-156, 2001)



「フレイル」にならないために、気を付けることはありますか?

水分と栄養をしっかり取ることが大切です。食事は、牛乳や卵、肉、魚、納豆など、たんぱく質を取るようにしましょう。また、運動も大切です。ウォーキングやかかとの上げ下ろしなどの軽い運動でも効果があるといわれています。いずれも、持病がある人はかかりつけ医と相談しながら、進めてください。



私たちもできることから始めてみます!

今からでも遅くはありません! 毎日コツコツ継続することが大切です。



お出掛け
するだけで
元気に!?



お出掛けでフレイル予防!

市内在住の65歳以上の人は、住所・年齢を確認できるものを提示することで、無料または優待料
金で施設を利用できます。さらに9月1日(木)~30日(金)のすこやか月間(高齢者保健福祉月間)の
期間中は無料で利用できる施設が増えたり、イベントが開催される施設もあります。



9月は
すこやか月間です。
この機会にぜひお出
掛けしましょう。

保健福祉局高齢福祉課 川田 晃士

住所・年齢を確認できるものの例

- 介護保険証 ●健康保険証 ●自動車運転免許証 ●マイナンバーカード ●すこやかカード
- ※施設によって異なります。ご利用前に各施設にお問い合わせをしてください

無料で利用できる施設

す …すこやか月間

施設名	問い合わせ
王子動物園	☎861-5624
相楽園	☎351-5155
須磨離宮公園	☎732-6688
森林植物園	☎591-0253
六甲山牧場	☎891-0280
神戸ファッション美術館	☎858-0050
水の科学博物館	☎351-4488
神戸布引ハーブ園(ロープウェイは半額)	☎271-1160
す 入園料とロープウェイが無料に (期間) 9月19日(月・祝)	
太閤の湯殿館(資料館)	☎904-4304
風見鶏の館	☎242-3223
萌黄の館 ※9月1日(木)~9月30日(金)は工事休館	☎222-3310

安い料金で利用できる施設(料金は各施設にお問い合わせください)

施設名	問い合わせ
六甲有馬ロープウェイ	☎891-0031
まやビューライン(摩耶ケーブル・摩耶ロープウェイ)	☎861-2998
しあわせの村(村内各施設・おおむね半額)	☎743-8000
す ジャンブル温泉「しあわせの湯」 入浴料が無料に (期間) 9月20日(火)・21日(水)	☎743-8040
神戸アートビレッジセンター(映画上映時にシニア料金)	☎512-5500
神戸ドルミュージアム	☎327-4680
絵葉書資料館	☎705-1512

半額で利用できる施設

す …すこやか月間

施設名	問い合わせ
神戸市立博物館(特別展の開催時以外は無料)	☎391-0035
小磯記念美術館(特別展の開催時以外は無料)	☎857-5880
神戸ゆかりの美術館(特別展の開催時以外は無料)	☎858-1520
バンドー神戸青少年科学館	☎302-5177
す 入館料が無料に (期間) 9月15日(木)~22日(木・祝)	
神戸海洋博物館・カワサキワールド	☎327-8983
神戸ポートタワー	☎391-6751
須磨海浜水族園	☎731-7301
す 入園料が無料に (期間) 9月20日(火)	
神戸布引ロープウェイ	☎271-1160
須磨海づり公園	☎735-2907
平磯海づり公園	☎753-3973
オーグスポーツ神戸福祉スポーツセンター	☎271-5332
す プール利用料が無料に (期間) 9月5日(月)~7日(水)	
健康ライフプラザ(トレーニングジム)	☎652-5203
す 利用料が無料に※初めての人は、要問い合わせ (期間) 9月19日(月・祝)	
県立美術館	☎262-0901
人と防災未来センター	☎262-5050
県立フラワーセンター	☎0790-47-1182
県立淡路夢舞台温室「奇跡の星の植物館」	☎0799-74-1200
県立人と自然の博物館	☎079-559-2001
明石市立天文科学館	☎919-5000
明石市立文化博物館	☎918-5400

※施設や日程は変更する可能性があり、事前申し込みが必要な場合もあるのでお出掛けのときには事前に確認をしてください

すこやか月間中のイベント

期間	施設名	内容	問い合わせ
9月15日(木)	有馬温泉 金の湯	入浴者に次回招待券プレゼント	☎904-0680
9月15日(木)	有馬温泉 銀の湯	入浴者に次回招待券プレゼント	☎904-0256
9月15日(木)	須磨浦ロープウェイ	ロープウェイ往復乗車の人に粗品プレゼント(10:00~18:00、先着100人)	☎731-2520
9月17日(土)	ヴィッセル神戸敬老デー(ユニバー記念競技場)	無料招待(当日17:00~受付、先着500人)	☎651-1222
9月19日(月・祝)	国営明石海峡公園 神戸地区 あいな里山公園	入園料が無料に	☎591-8000

フレイル予防にお役かめ! 健康づくりセンター「健康ライフプラザ」

健康ライフプラザでは「介護予防コース」として体操、ヨガ、転倒予防、認知症予防、低栄養予防、減塩料理などの教室を開催しています。トレーニングジムも併設されているので、食事・運動両面から「フレイル予防」のためのサポートが得られます。ぜひご利用ください。

受付時間 9:00~17:00 (休館日) 月曜、祝日 (問い合わせ・受付) ☎652-5202

申し込み方法 電話かホームページで (料金) 有料 (住所) 兵庫区駅南通5-1-2-300 (健康ライフプラザ) 🔍 検索



ヨガを行っている様子

人との
交流も!



行く!つながらる!元気になる!!地域のつどいの場!

人とのつながりが活力につながる

「地域のつどいの場に参加することが健康に良い影響を与える」ということが最近の研究で分かってきました。さらに、人との交流が多い人は、少ない人と比べると介護が必要な状態になりにくいともいわれています。生き生きとした生活を送る秘訣を紹介します。

JAGESプロジェクト(Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究)研究成果より



秘訣 その1 まずは1カ所から! つどいの場へ行こう!

つどいの場への参加が多い人ほど、要介護状態になる危険性が減ることが分かってきました。

交流する場に1カ所だけ参加することも健康にいい影響を与えますが、参加する場が増えるほど、その効果が大きくなります。ご自身の興味のある場に足を運んでみましょう。

秘訣 その2 つどいの場で役割を持とう!

なんらかの“役割を持っている人”の方が“うつ傾向”になる危険性が減ることが分かってきました。

小さな役割でも、「誰かのために」と思うことが、健康に良い影響を与えるのです。また、ボランティア活動の中で計画を立てたり、運営をする中で、脳を活性化することもできます。自分にできることから始めてみましょう。

社会貢献を学ぶためにシルバーカレッジに入学し、卒業後はボランティア団体の「グループわ」に入りました。地域では、自宅を開放してふれあい喫茶を始めて、気付けば今年で10年になります。新しい仲間との出会いや「他のために」という活動が、私の楽しみの一つになっており、多くの人の協力を得て、今後とも地域を生き生きとしたものにしていきたいと思っています。

増金 スミ子さん



社会参加でサクセスフル・エイジング 市認知症対策監(神戸大学名誉教授) 前田 潔

“サクセスフル・エイジング”という言葉があります。幸せな、充実した高齢期を送るという意味です。サクセスフル・エイジングには、「活動」と「社会参加(外出)」がキーワードになります。活動的な生活と、外出して社会活動に参加することが重要であると言われています。

活動的に過ごすには、日頃の運動習慣が大事です。運動習慣のもつ身体的・心理的効果はアンチエイジング効果があるとされています。また運動習慣は転倒防止につながり、転倒・骨折による寝たきりを防ぎ、健康寿命を延ばします。社会参加(外出)は、意欲ややりがいを高め、自己効力感*を強化します。社会参加(外出)をすることでいつまでも元気に過ごせます。

*自分への信頼感

同世代の
仲間に
出合える!



「KOBESHINIA CLUB」で社会参加!

一緒に
楽しく活動
しましょう!



神戸市老人クラブ連合会
理事長 大辻 正忠さん

自分に合った活動で、自分も地域も元気に

KOBESHINIA CLUBは神戸市老人クラブ連合会の愛称で、今年の5月に公募で決まりました。市内には、約500のクラブがあり、各クラブではそれぞれ近所の同世代の人たちと、地域を良くするための見守りや清掃活動のほか、趣味やスポーツなどを楽しんでいます。まずはお近くのクラブ会員や各区役所のまちづくり課・まちづくり支援課に気軽にご相談ください。

KOBESHINIA CLUBの
主な活動には次のような
ものがあります



健康づくり活動



友愛・奉仕活動



多世代交流事業

KOBESHINIA CLUB(老人クラブ)に関するお問い合わせ先(各区問い合わせ窓口)

東灘区 ☎841-4131 兵庫区 ☎511-2111 須磨区 ☎731-4341
灘区 ☎843-7001 北区 ☎593-1111 垂水区 ☎708-5151
中央区 ☎232-4411 長田区 ☎579-2311 西区 ☎929-0001

KOBESHINIA CLUB(神戸市老人クラブ連合会)

☎341-8507
<http://kobeshirouren.or.jp/>
神戸市老人クラブ