

令和5年11月16日(木)
定例市長記者会見

13時10分から
市庁舎東館8階 801会議室

TOYAMA CITY

発表項目

1. 「フレイル予防のための体操」について

【福祉保健部 長寿福祉課】

「フレイル予防のための体操」について

◆ 概要

- ▶本市の高齢化率は30.1%(R5) ※全国は29.1%
- ▶高齢者が元気に暮らし続けることが大切
- ▶気軽にできる介護予防(フレイル予防)を広げたい



楽しく、気軽にできる体操(指導者がいなくても)

「フレイル予防のための体操」について

◆ 内容

- ▶健康運動指導士監修のもと
 - ・簡単、気軽で楽しく
 - ・フレイル予防に効果的な動き

- ▶レッスン編(解説付き)



&フィーバー編(市民参加)の2部構成



「フレイル予防のための体操」について

◆ 普及方法

- ▶老人クラブなど通いの場
- ▶地域包括支援センターでの介護予防教室
- ▶市内イベントでのPR
- ▶厚生労働省「地域がいきいき集まろう！通いの場」
- ▶YouTube配信
- ▶フレイル予防に活用 複製OK！

