



令和6年度 浦添市一般介護予防事業

浦添市では、健康維持や介護予防の普及啓発を目的とした一般介護予防事業を実施しています。自分に合った活動に参加して、フレイル（虚弱）予防に取り組んでみませんか？

1. 対象者 65歳以上の浦添市民

2. 事業内容

	生きいき貯筋クラブ	アクアトレーニングくらぶ	生きいき健康クラブ
事業概要	ストレッチや筋力トレーニングマシンを利用した運動を行い、筋力や柔軟性、バランス力を鍛えます。	プールでストレッチやウォーキングを行い、柔軟性とバランス能力を鍛えます。 ※水の浮力があるので、足腰に痛みがある方でも参加しやすい教室です。	筋力向上トレーニングや口腔体操、脳トレ、ゲームなどの余暇活動を行います。
期間	週2回（2か月間）	週2回（2か月間）	週1回
場所	・メディカルジムVIVID ・ANAまじゅんらんど浦添 ・カーブス浦添宮城 ・カーブス浦添パークレー ※カーブスは女性専用	・ANAまじゅんらんど浦添 ・ゴルフスポーツクラブ牧港	市内自治会など 29か所
料金	1,600円/月	1,600円/月	100円/回

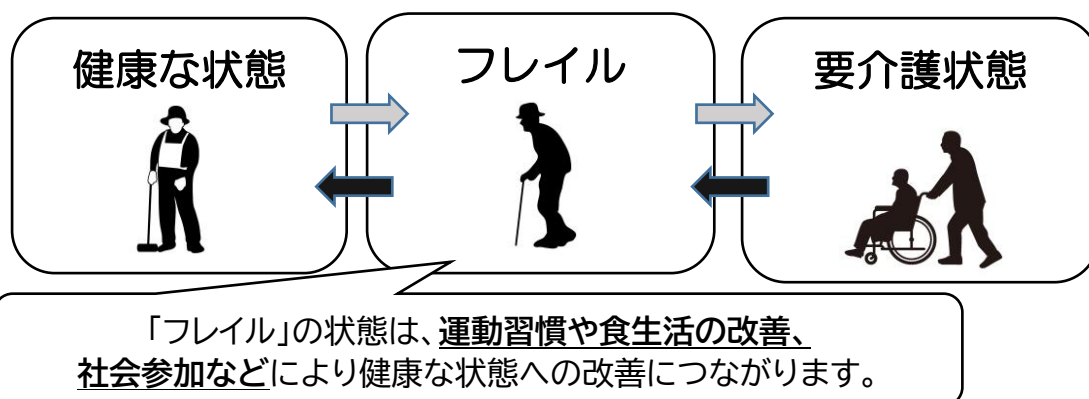
【参加申込】 浦添市 いきいき高齢支援課 予防支援係（浦添市役所1階23番窓口）
電話876-1292（内線3531～3534）

※実施場所によって実施日や実施期間（利用可能な時期）が異なります。

※運動制限のある方や健康状態・治療状況によって事業に参加できない場合があります。

フレイル(虚弱)に陥らないために

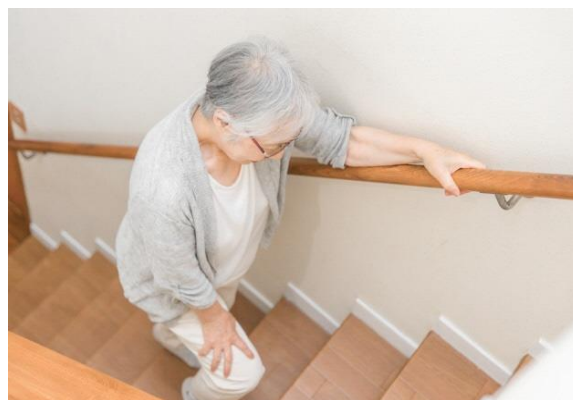
年齢を重ねると起こりやすい、筋力や心身の機能などが低下し衰弱した状態を「**フレイル(虚弱)**」と言います。健康と病気(要介護状態)の間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て、要介護状態になると考えられています。介護が必要になると、自立した状態に戻ることはなかなか難しいですが、その前の段階のフレイルは予防・回復が可能です。



フレイルチェック

以下の5つの項目のうち、あてはまる状態はありませんか？
あてはまる項目が多いほど、フレイルの疑いがあります。

- ① 1年で体重が4～5kg減った
- ② 以前より疲れやすくなった
- ③ 握力などの筋力が低下した
- ④ 歩くのが遅くなった
- ⑤ 体を動かすことが少なくなった



1～2項目当てはまる方



フレイルの前段階(プレフレイル)

3項目以上当てはまる方



フレイルの疑いあり

【お問い合わせ】 浦添市いきいき高齢支援課 予防支援係
電話876-1292 (内線3531～3534)