

報道機関各位

令和4(2022)年1月7日  
 問合せ先：地域包括支援センター、介護支援課高齢者支援係  
 担当者：山下・平野  
 連絡先：0944-64-1516・0944-64-1570

## 「ハレハレみやま体操」で介護予防！！

～感染予防と同時にフレイル予防で健康寿命を延ばそう～

新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出自粛の長期化により、地域の集まりの自粛や外出頻度の低下など、人とのつながりや、身体活動量の低下により、健康への影響が心配されています。

一日中家に閉じこもり、日常的に動かない(生活不活発)と、フレイル(虚弱)が進み、要介護状態になってしまう可能性があります。

新型コロナウイルスの感染と同時にフレイルも予防して、心身機能が低下しないで元気に過ごすために、動画と介護予防体操の広報を作成しました。

### ■フレイルとは…

健康な状態と要介護状態の中間の段階を示します。

フレイルは大きく以下の3つに分かれ、これらが連鎖していくことで自立度は急速に進むとされています。

○身体的フレイル:運動器の障害で移動機能の低下(ロコモティブシンドローム)、筋力の衰え(サルコペニア)などが代表

○精神・心理的フレイル:高齢になり、定年退職やパートナーを失うなどにより引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態

○社会的フレイル:加齢に伴い、社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮な状態

### ■ハレハレみやま体操

市内医療機関の医師やリハビリテーション専門職の皆さんに撮影から出演までご協力を頂き、みやま市版介護予防動画「ハレハレみやま体操」を作成しました。

誰でも、どこでも、簡単にできる体操です。

<出演協力>◇みやま市地域ケア会議メンバー

- ・いまいずみ内科脳神経内科(今泉登史宏医師)
- ・植田医院(植田晋一郎医師) ・江の浦医院(中村照医師)
- ・前原整形外科リハビリクリニック(前原洋二医師)
- ・ヨコクラ病院(橋爪章医師) ・よしやま内科(吉山泰嗣医師)

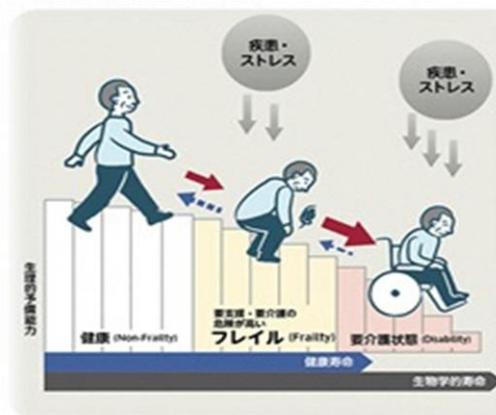
◇その他

・NPO 法人ストップ・ザ・ロコモ協議会

ストロコくん ストロコちゃん

・みやま市公式キャラクター くすっぴー

図表：フレイルの位置づけ



出典：厚生労働省「高齢者健康調査」(2019年)より作成。図表制作は作成



<制作>

- ・前原整形外科リハビリクリニック(平山英子 PT、藏本裕幸 PT)      ・ヨコクラ病院(江崎正人 PT)
- ・こうわか苑(河野健一郎 OT)      ・福岡県筑後地区介護予防支援センター(今村純平、内之浦真士)
- ・らそうむ内科リハビリテーションクリニック(靱井剛士)

<企画>

みやま市

## ■元氣もりもりチェック

市のホームページに掲載している、現在の体の状態をチェックできる「元氣もりもりチェック」も活用することで、運動や体操を継続しながら、効果的な介護予防に取り組めるものとなっています。



## ■活用について

市報、HP などに掲載し、多くの市民の方に知ってもらい、ご家族の協力を得ながら家の中で高齢者の方にも取り組んでいただきたいと考えています。

また、地域の高齢者の集まりの場(サロン、老人会等)で行う体操として、取り組んでいただけるよう DVD の提供や、運営の支援ボランティアを対象とした動画を使っの講習会などの取り組みを検討しています。

引き続き、地域の専門職の方と一緒に継続した取り組みも検討しています。