

介護・フレイル予防活動推進事業

フレイル予防 で健幸長寿！

年齢とともに心身の活力が低下して介護のリスクが高くなった状態を「フレイル」と言います。地域の方々同士で声を掛け合って楽しく「つながる」「うごく」「たべる」をキーワードにフレイル予防を心掛け、いつまでも自分らしく生き生きと暮らしていきましょう！



日野市や専門職と協働した「体力測定会」を通じて地域の皆様へフレイル予防についての啓発活動を行っています。

つながる

余暇活動・ボランティア
就労・地域貢献

社会参加

うごく

楽しく運動
(筋トレ・体操・散歩)

体力

たべる

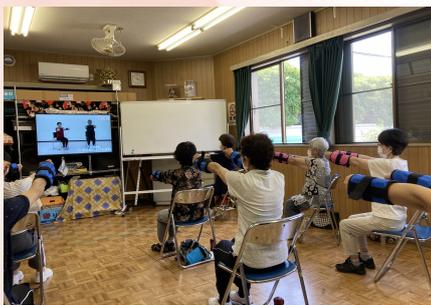
バランスよい食事
お口とお顔の体操

栄養

地域主体で行うフレイル予防活動を応援しています！！

日野市社会福祉協議会では、フレイル予防推進員を配置し、地域でのフレイル予防活動についてのご相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

フレイル予防推進員による支援方法・内容



立上げ支援

ひの健幸貯筋体操を 通じた通いの場づくり

高齢者向けの筋力体操「ひの健幸貯筋体操」などを活用して、フレイル予防に取り組む団体の紹介（指導）を行います。介護予防活動団体に登録すると立上げ費用の助成制度もあります。また、自宅でも気軽に体操ができる「おうち（Zoom）でひの筋」も実施しています。

—おうちでひの筋—

毎週火曜日 10時～11時30分

Zoomミーティングコード 5842003083



継続支援

定期的なモニタリング による相談支援

フレイル予防推進員による定期的なモニタリングを通じて、体操の指導（振り返り）や介護やフレイル予防の情報提供、専門職（理学療法士・管理栄養士）やボランティア（フレイル予防リーダー）などの紹介をして、継続的な活動のための支援をしています。また、活動団体同士の情報交換会なども実施して、地域の仲間づくりの機会も設けています。

地域の皆様へのお願い



地域主体

協力者や参加者の呼びかけや 活動場所の確保（予約）

フレイル予防で大切なことの一つは、体力（うごく）とともに社会参加（つながる）です。介護予防活動団体として活動を希望する方は、協力者や参加者に呼びかけることで、地域の仲間楽しく体操を続けていくことができます。また、活動場所の確保や予約も団体の皆様をお願いしています。

