

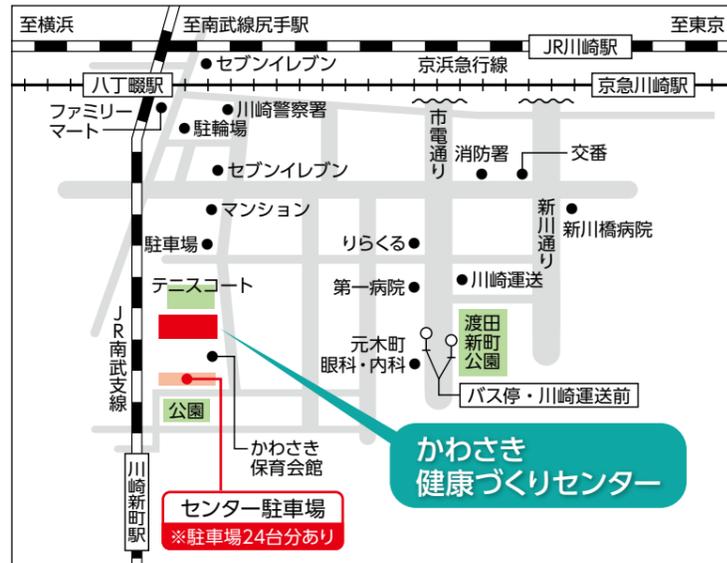
# かわさき健康づくりセンター

をご利用ください!

かわさき健康づくりセンターは、健康に関する情報の提供や運動・研修施設の貸出しなどを行い、『いつまでもイキイキと、健やかで元気に暮らしたい』そんな皆さんの毎日の健康づくりをお手伝いします。

- 施設利用▶トレーニングルーム・テニスコート・会議室など
- 教室▶健康体操教室・エアロビクスなど
- 講演会▶座学・体操

市民の皆さんの健康づくりのために、多彩な事業を展開しております



**開館時間** 火曜日～土曜日 9:00～20:30 日曜日・祝日 9:00～16:30  
**休館日** 月曜日（祝日の場合は開館）12月28日～翌年1月4日までの年末年始  
※開館した月曜日の翌日は通常どおり開館いたします。

健康づくりセンターで行われている教室のご案内や施設のご利用方法などについて、詳しくは、右記までお気軽にお問い合わせください。 ☎044-333-3741

## 公益社団法人川崎市医師会 かわさき健康づくりセンター

http://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/

〒210-0844  
 神奈川県川崎市川崎区渡田新町3-2-1  
 TEL 044-333-3741 FAX 044-333-3769

### 公共交通機関のご案内

- 京浜急行八丁畷駅下車 …徒歩8分
- JR川崎駅東口バスターミナル6番バス乗り場 市営バス「川40系統」 JFE行き、塩浜営業所行き、水江町行きに乗車
- JR南武支線八丁畷駅下車 …徒歩8分
- JR南武支線川崎新町駅下車 …徒歩4分

令和4年3月発行 発行/川崎市医師会 編集/川崎市医師会 川崎市中区小杉町3-26-7 電話044-711-3011(代) 印刷/東京法規出版



いつもイキイキ、健やか元気に！ 一人ひとりの、毎日の、健康づくりをお手伝い

# かわさき健康づくりセンター通信

第8号



特集

## 「社会参加」でフレイルを予防しよう!

これまで約2年にわたり、新型コロナウイルス感染予防のために外出や友人・知人との交流を控えてきた方は多いのではないのでしょうか。

しかし、家の中に閉じこもるような不活発な生活が続くと、心身の機能が低下して「フレイル」の危険が高まります。人とのつながりをつくる「社会参加」はフレイル予防、認知症予防に欠かせません。感染対策を十分にすたうえで、フレイルを予防しましょう。

### ▶フレイルとは

年齢にともなって筋力や心身の活力が低下した状態のことです。多くの人が、このフレイルの段階を経て、寝たきりの要介護状態になるといわれています。



運動、栄養、口腔ケアといった生活習慣の対策や、人とのつながりをもつ社会参加によって、予防、改善が可能です!

フレイル予防のための運動、栄養、口腔ケアについては、前号\*でご紹介しました。今回は、社会参加で活動的な毎日を送るためのポイントをご紹介します。

中面へ

\*『かわさき健康づくりセンター通信 第7号』は、川崎市医師会のホームページにPDFが掲載されています。

<http://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/magazine>



# 「社会参加」は、心身の活動を活発にする特效薬

感染症の流行時には人と会うことが難しい場合もありますが、状況が落ち着いているときには、感染予防対策をしたうえで外出する機会を増やしてみましょう。

感染が心配なときには、電話やインターネットなどを使って「社会参加」する方法もあります。

## フレイル予防のためにできる「社会参加」

### 「通いの場」やボランティア活動などに積極的に参加してみましょう。

「通いの場」とは、住民同士が日常的に集まって活動し、「生きがい」や「仲間づくり」の輪を広げる場所をいいます。



川崎市でも「いこい元気広場事業」が実施されています。詳しくは下記ホームページに掲載されている、各教室の実施事業者にお問い合わせください。

★川崎市ホームページ  
いこい元気広場事業について  
各区のいこい元気広場のチラシなどが  
掲載されています。



<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000074866.html>

### 近所への外出も社会参加です。

ちょっとした買い物や近所の公園への散歩、医療機関への定期受診も社会参加です。

積極的に外出する機会をつくりましょう。



### ちょっとした会話を大切に。

心の安定には、家族や友人、地域の人たちとのちょっとした挨拶や会話が大切です。直接会えない場合でも、電話、手紙、メール、SNSなどを活用してみましょう。話す機会が減ると、お口の力が衰えがちになりますので、たまには長電話もいいですね。



## オンラインで体験できる「社会参加」

インターネットにつながるスマートフォンやパソコンがあれば、感染症の流行が心配なときでもオンラインでさまざまな人との交流ができるようになっています。ぜひチャレンジしてみましょう。

### 地域がいきいき

集まろう! 通いの場  
(厚生労働省)



<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>

自宅での健康維持や安心して通いの場で活動するために必要な情報を発信しています。



オンライン通いの場アプリ  
(国立長寿医療研究センター)

オンラインで自己管理をしながら、運動や健康づくりに取り組めるアプリケーションです。

Google Play



App Store



### インストール方法

左記のQRコードを読み取り、ご自分のスマートフォンやタブレットにアプリをインストールしてください。

## お家の中でもリフレッシュ! 体を動かそう

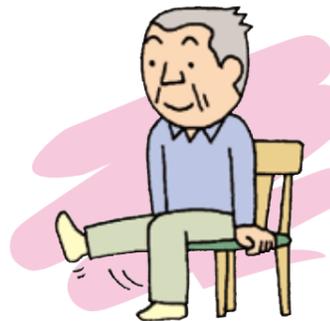
家の中でも、座ったままで動かない時間を少なくして、積極的に体を動かしましょう。気分がリフレッシュして脳に刺激も加わり、フレイル予防、認知症予防につながります。

無理せず、少しだけでもいいので毎日の習慣にしましょう!

### 筋力トレーニング

筋肉量や筋力を維持して、からだを動きやすくします。

●ひざ伸ばしやつま先立 など



### 柔軟体操

関節が動く範囲を広げ、からだを柔軟に保ちます。

●開脚や前屈運動 など



### バランス体操

体幹をきたえてからだのバランスをよくし、転倒予防に役立ちます。

●片足立ち など



※ふらつきが強くて片足立ちができないときは、いすの背などをつかんで転倒を予防してください。

## 閉じこもりがちで気分の落ち込みが続いたら チェックリスト

最近2週間の様子について、2つ以上があてはまった場合は、心が疲れている状態です。早めにかかりつけ医に相談してください。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

## 川崎市 NEWS 医療費助成制度についてご存じでしょうか?

医療費助成制度とは医療機関にかかることで発生する医療費の負担軽減を目的とする福祉制度です。

川崎市では右記の助成制度を実施しており、対象の方は保険医療費の自己負担額が助成されます。

詳細は右記ホームページをご覧ください。

※右記とは別に国および地方公共団体においても様々な助成制度が実施されています。

- 小児医療費助成事業
- 小児ぜん息患者医療費支給事業
- 重度障害者医療費助成事業
- 成人ぜん息患者医療費助成制度
- ひとり親家庭等医療費助成事業

※川崎市ホームページより、詳細を確認することができます。

川崎市ホームページトップページ

<https://www.city.kawasaki.jp/>

くらし・手続き>医療・健康・衛生・動物>医療費助成制度 <https://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-2-0-0-0-0-0-0-0.html>