

片足立ちテスト
かむ力のチェック
指輪っかテスト
滑舌の測定

高齢者の皆さん フレイル チェックを してみませんか？

フレイル(虚弱)を予防することで、要介護状態になる時期を遅らせることができますといわれています。
今号では、新潟市のフレイル予防事業について取り上げます。

問 地域包括ケア推進課
(☎025-226-1281)

目次 CONTENTS

- | 特集 |
 - 1~3 高齢者の皆さん
フレイルチェックを
してみませんか？
 - 4 にいがたCITY NOW
 - G7新潟財務大臣・中央銀行総裁会議 交通規制などを実施
 - 新型コロナウイルス感染症対策
 - 松くい虫被害の予防対策
 - 5
 - SDGs未来都市 ロゴマーク決定
 - 5/12は民生委員・児童委員の日
 - 5月は消費者月間
- 連載 心温まる1冊

他3ページは区役所だより
「情報ひろば」は別冊で発行しています

市長より

新潟市では、誰もが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、市民の皆さまの健康寿命延伸に向けた取り組みを進めています。

加齢が原因で心身の働きや社会とのつながりが弱くなった状態を「フレイル」といいます。多くの人が、健康な状態からこのフレイルを経て、要介護状態になるといわれています。高齢者がフレイルの兆候に早めに気づき、予防や改善ができるよう、今年度から全区で「フレイルチェック」を実施します。

各会場では、65歳以上の運営ボランティア「フレイルサポーター」と参加者が一緒になって身体機能の測定や健康状態の確認をしており、健康づくりの場としてはもちろん、高齢者同士の交流の場にもなっています。

今後も、市民の皆さまがいつまでも元気でいきいきと暮らせるよう、一人一人の健康づくりを推進し、「誰もが個性と能力を発揮しながら、心豊かに暮らせる社会」を目指してまいります。



新潟市長 中原 八一