

あなたは
大丈夫？

フレイルセルフチェック

1つでも当てはまったら
フレイル予防を始めよう！



6か月で体重が
2〜3kg減った。



以前より
疲れやすくなった。



筋力(握力)が低下した。



歩くのが遅くなった。



運動や体操の
習慣がない。

中年期と高齢期では、健康づくりで重視すべきポイントが違う！

年代	高齢期	中年期
目的	フレイル予防	生活習慣病予防
年齢別の課題	低栄養 フレイル予防	過栄養 メタボ予防
栄養の考え方	適切なエネルギー (高たんぱく質・高ビタミンD)	エネルギー制限 (塩分・脂肪制限)

たんぱく質を中心にいろいろ組み合わせて食べましょう

片手が目安! 1日に必要なたんぱく質がとれます。



刈谷市
Kariya City

健康寿命をのばそう!

刈谷で始める 健康習慣



65歳からの健康づくりのキーワードは「フレイル」

フレイルとは

病気ではないけれど、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。

食生活

肉・魚・卵、大豆製品などのたんぱく質や水分をしっかり摂取して、よくかんでバランスよく食べよう!

フレイル予防に大切な
3つの柱

運動

たくさん歩いたり、できるだけ階段を使ったりして、いつもより少し多めに体を動かそう!
スクワットやひざ伸ばしなどの筋トレも◎

社会参加

もっと外出する機会や時間を増やしてみよう!
家族以外の人とも会話を楽しもう!

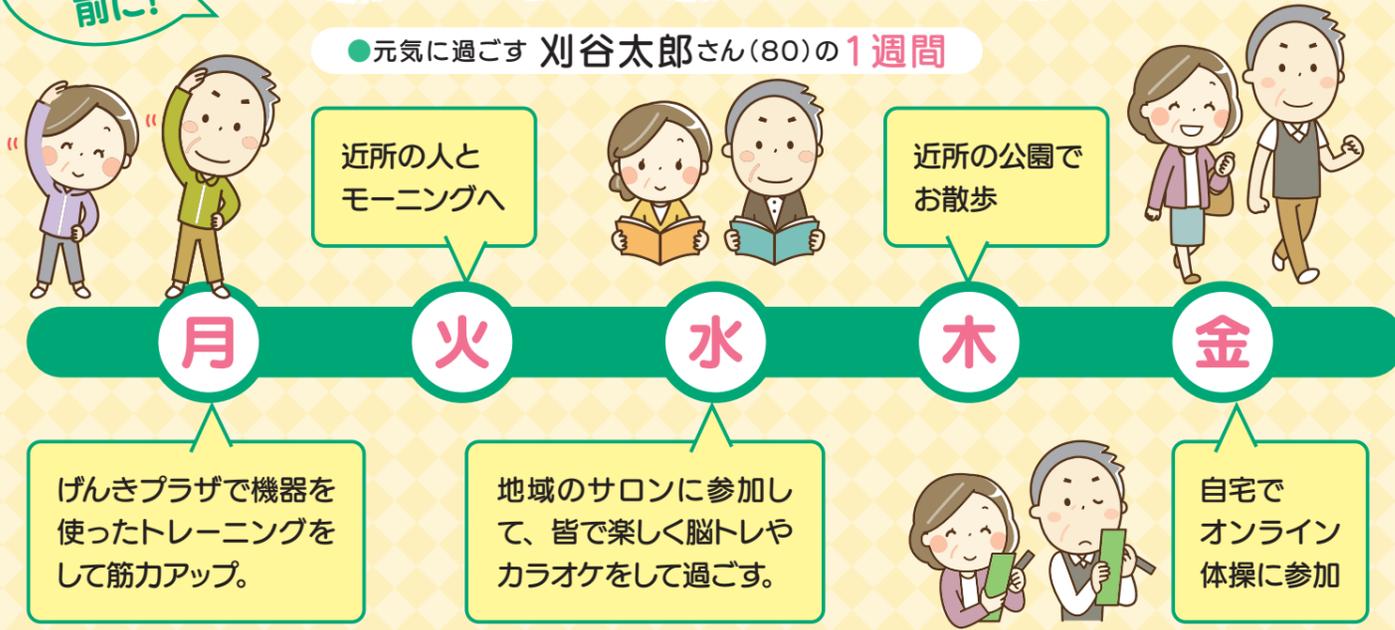
刈谷市役所 福祉健康部長寿課

電話：0566-62-1063 FAX：0566-24-2466

運動をはじめる前に!

まずは自分に合った健康習慣を見つけよう!

●元気に過ごす 刈谷太郎さん(80)の1週間



近所の人と
モーニングへ

近所の公園で
お散歩

げんきプラザで機器を使ったトレーニングをして筋力アップ。

地域のサロンに参加して、皆で楽しく脳トレやカラオケをして過ごす。

自宅でオンライン体操に参加

公共施設で運動

洲原温水プール
井ヶ谷町松ヶ崎6番地10【0566-36-8122】
競泳や水平歩行など目的別に設定された7コースのプールがあります。

洲原げんきプラザ
(北部生涯学習センター1階)
井ヶ谷町松ヶ崎6番地26【0566-36-0333】
市民一人ひとりの健康状態にあわせて、運動指導員のアドバイスを受けながら安全で効果的な運動を実施することができます。

総合運動公園
築地町荒田1番地【0566-63-6886】
アリーナや卓球場、トレーニングルーム、プール、フィットネススタジオなどがあります。

一ツ木福祉センター
一ツ木町4丁目40番地3【0566-25-2021】
60歳以上の方が利用できるトレーニング室、機能訓練プールがあります。

刈谷市体育館
逢妻町4丁目32番地【0566-21-7711】
トレーニング場、アリーナ、卓球場、柔道場、剣道場、弓道場などがあります。

中央げんきプラザ
若松町3丁目8番地2【0566-23-8878】
市民一人ひとりの健康状態にあわせて、運動指導員のアドバイスを受けながら安全で効果的な運動を実施することができます。

ウォーターパレスKC
半城土北町1丁目402番地【0566-24-6261】
遊べるプールや競泳プール、トレーニングジム、フィットネススタジオなどがあります。



自宅で運動

オンラインで体操教室

市内在住の65歳以上の人を対象に、LINEでいつでもつながる体操教室を行っています。



- 金曜10時30分からライブ中継で開催される体操教室に自宅から参加しよう。
- 体操動画は理学療法士監修で安心。
- ちょっとしたすき間時間に、自分の目的に合わせた体操動画で運動しよう。

ウォーキング

ウォーキングは毎日少しの時間でできる、体に優しい運動です。無理せず、自分のペースで始めてみましょう。



ご登録はLINEのID「@541schye」で検索、またはこちらから▶
※市内在住の65歳以上対象



オンライン体操の詳細はこちらのPR動画をご覧ください!

1日あたり20分程度 週2日以上
1日歩数目標 65~74歳:7000歩以上 75歳以上:5000歩以上

地域で活動 ~社会参加~

高齢者サロン

体操やレクリエーション、趣味活動など、介護予防につながる楽しい活動を自主的に行う団体です。歌やヨガ、カラオケや茶話会など、人とのつながりを大切にしながら、定期的に集まっています。主に高齢者が中心に活動しています。

活動内容の一例

運動、囲碁、麻雀、ヨガ、カラオケ など

詳しくはこちらから



いきいきクラブ

60歳以上の方が、地域ごとに集まり、健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりを目的にランドゴルフやカラオケ、茶話会などさまざまなスポーツ、サークル活動を行っています。

刈谷市いきいきクラブ連合会の主な年間行事

春・秋の歩け歩け大会、ゲートボール大会/グラウンド・ゴルフ大会、将棋・囲碁大会、簡易健康度評価、カラオケ・詩吟発表会

各単位クラブの活動内容及び連絡先は長寿課までお問い合わせください。

詳しくはこちらから



グループ・サークル

市内で活動しているスポーツや音楽、ボランティアなどのグループやサークルを紹介しています。

活動内容の一例

文化(囲碁・茶・俳句・コーラス等)、スポーツ(体操・太極拳・ヨガ等)、ボランティア

詳しくはこちらから



総合型地域スポーツクラブ

いつでも、どこでも、だれでも継続的にスポーツに親しめる環境づくりを目指す、地域に根ざした自主運営型・複合スポーツクラブのことで、刈谷市では、中学校区ごとに総合型地域スポーツクラブがあります。

活動内容の一例

ダンベル体操、太極拳、空手教室、フラダンス教室など

詳しくはこちらから

