

シルバーライフに輝きを。

～高齢者の福祉を身近にわかりやすく～



vol.70 2025.3

主な内容

- ▶ いつまでも健康で自分らしく
- ▶ いきいきルームを利用しませんか
- ▶ 男性向け教室・体験会
- ▶ 新しい通いの場ができました
- ▶ 100歳おめでとうございます

編集・発行 健康福祉部 いきいき健康課 ☎33-3705



▲フレカッ教室の利用者さん。近くの美容室や郵便ポストまで歩くことを目標に、理学療法士の菅野さんと二人三脚でトレーニングに励んでいます

フレカッ教室のご紹介

「フレイルに勝つフレカッ教室」を利用し、健康で自立した生活を送りませんか。

●対象

介護予防・日常生活支援総合事業対象者、要支援1、要支援2の人

●内容

週1～2回の通所とリハビリ専門職による家庭訪問

●期間

3カ月（最長6カ月）

●費用

1回200円

●実施事業所

- 隅田クラブ（隅田町真土 325-11）
- 紀和リハビリ倶楽部（神野々1103）

※お住まいの地域によって、利用できる事業所が異なります。

※事業所までの送迎については、ご相談ください。

※介護保険の通所サービスとの併用はできません。

フレカッ教室の様子

家庭訪問で…



▲浴槽のまたぎ動作に課題があり、動作確認をしています



▼重りをつけて下肢筋力アップを目指しています

週1～2回の通所で…



▲剪定をするという目標に向け、手を上げるなどの動作を練習しています

▼腕や背中などを柔らかくし、転倒予防をめざしています



いつまでも健康で自分らしく

いきいきと健康で自立した生活を送るためには、フレイル（加齢によって心身機能が低下すること）の予防が大切です。本市では、令和5年度からフレイル状態にある高齢者が元気に生活を取り戻すための短期的・集中的な支援事業「フレカッ教室」を始めました。

フレイルに「勝つ」ために

フレイルとは年齢を重ねることで心身機能が低下することを指し、健康な状態と介護が必要な状態の間を意味します。フレイル状態になると、掃除や洗濯、買い物など身の回りのことが難しくなったり、歩行距離が短くなってふらついたり、今までできていたことができなくなることがあります。

しかし、適切な治療や予防を行うことで健康な状態に戻ることが可能です。

かんたん！下肢筋力チェック

- 15分くらい続けて歩けますか。
- 手すりや壁をつたわずに階段を登れますか。
- 椅子に座った状態から、何にもつかまらずに立ち上がれますか。
- この1年間に転んだことはありますか。
- 転ぶことに対する不安は大きいですか。

▶▶3つ以上あてはまる人は下肢筋力の低下が心配されますので、一度ご相談ください。



利用者に聞きました

●利用したきっかけは？

膝の痛みや腫れがあり、身体も疲れやすく、腎盂腎炎にもなりました。医師に相談したところ、フレカッ教室の利用を勧められました。どんなことに取り組みましたか？

重りをつけた筋トレやエアロバイクを使った運動などに取り組みました。自宅ではスクワットやかかと上げなど、足のトレーニングをするよう教わりました。

●卒業後の調子はいかがですか？

膝の腫れもおさまり、痛みも半分くらいになりました。無理はせず、自分のペースで歩くようにしています。



理学療法士に聞きました



理学療法士 菅野 良信さん

教室の参加者から「前はできなかったけど、できるようになった」という言葉を聞くと嬉しくなります。

フレカッ教室は「少しでもらう」サービスではなく、ご自身で身体の変化に気づき、運動習慣を身に着けるもの。住み慣れた地域で自分らしく生活できるよう、全力でサポートします。

フレカッ教室の利用を希望する人は、担当ケアマネジャーまたは左記へ相談してください。

●問合せ

- 地域包括支援センター ☎32-11957
- いきいき健康課 高齢福祉係 ☎33-3705