

年齢とともに心身が弱り、介護が必要になる危険性が高くなった状態を『フレイル』といいます。フレイルは、早いうちに生活を見直すことで進行を防ぐことができ、健康な状態にも戻れます。

## ▽フレイルチェック方法

フレイル予防の第一歩は、自分の状態を知ることです。まずは、「ご自身のフレイル度」をチェックし早く気づくことです。

両手の親指と人差し指で輪を作り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を囲みます。



囲めない  
※筋肉量は足り  
ていません



ちょうど囲める  
※筋肉量は足り  
ています



すき間ができる  
※筋肉量が足り  
ない状態です

## ▽フレイル予防（運動）のポイント

- ・テレビを見ながら、つま先立ち・ひざの伸展運動など「ながら」運動をする。
- ・1日ごとに運動の部位を変えてみる。
- ・無理のない程度に行う。体調が悪い、いつもと違うと感じる日は、休息をとる。



### ひざの進展運動



①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばし、3秒ほど保持する。

②もとの位置までゆっくりと戻す。

ポイント  
ひざを伸ばしたら、つま先を上上げる。

### つま先立ち運動



①いすやテーブルに手を添え、ゆっくりと両脚のかかとを上げてつま先で3秒ほど立つ。

②ゆっくりかかとを下す。

ポイント  
まず両脚で行い、筋力がついてきたら、片手、片脚で行っていきましょう。

## 民生委員・児童委員 募集中!!

民生委員・児童委員は、一定の区域を担当し、地域住民の相談に応じたり、支援が必要な方へ福祉サービスなどの情報提供を行うなど、地域住民と行政との橋渡し役として活動します。

### ★民生委員の適任者★

- ・社会福祉に関心がある
- ・地域の実情を知っている、またはこれから理解したい
- ・世話好きで、地域住民の相談に気軽に応じられる
- ・先入観などで判断せず、住民の相談が聞ける など



地域の最も身近な相談相手として貢献して頂ける方のご応募をお待ちしております!

民生委員・児童委員についての詳細や、応募等については、石垣市福祉総務課までお問合せください。

【問合せ】市役所福祉総務課 ☎ 0980-87-5515