



第1回 茂原市フレイル  
サポーター・トレーナー養成講座

# いきいき仲間たち

## フレイル予防で健康長寿!

### フレイルサポーター

いまや人生100年時代と言われ、日本の平均寿命が世界トップクラスであることはよく知られていますが、「健康寿命」という言葉をご存じでしょうか?健康寿命とは医療や介護を受けることなく自立した生活を送ることができる期間のことです。いつまでも心身ともに元気でいたいと思う方は多いと思いますが、厚生労働省の調査によると健康寿命は平均寿命よりも男性は約9年、女性は約12年も短いそうです。そこで、この健康寿命を延ばすために市民ボランティアとして活動しているのが「フレイルサポーター」の皆さんです。

フレイルとは、加齢により身体機能や活力が衰えてきた状態のことを指します。適切にケアすれば健康を取り戻せる一方、放置すれば介護が必要な状態になる可能性が高くなるため、早期に発見することがとても重要です。

茂原市では、令和元年度から東京大学高齢社会総合研究機構と連携し、県内3市目としてフレイル予防プロジェクトを開始しました。このプロジェクト

では、同機構が考案したフレイルチェックを導入し、口腔機能、運動機能、社会性や心の状態といったさまざまな観点からフレイルかどうかを判定します。このフレイルチェックを行うのが専門の研修を受けた「フレイルサポーター」の方たちです。市では昨年度1期生を養成し33人のサポーターが誕生しました。サポーターはシニア世代が中心で、フレイルチェックの参加者との年代が近いので、体の状態に共感したり、自身の経験から改善のアドバイスをしたりと、参加者と同じ目線でサポートに当たります。サポーターの中村房子さんは活動について「身近な高齢者と接する中でフレイル予防の必要性を実感していた。サポーターとして社会参加することが自分のフレイル予防にもつながっている」と話します。また山本弘子さんは「茂原市の健康寿命を延ばすためにもっとこの取り組みを広めていきたい」と今後の活動に意欲を見せます。いくつになっても住み慣れた地域で自分らしく生きていくために、フレイル予防を始めてみませんか?

防災・防犯に関する情報をメールで配信

**もばら安全・安心メール**を  
登録  
ご利用ください

右の二次元コードを読み取るか、下記メールアドレスに空メールを送信後、返信されたメールに記載されている手順に従って登録してください。

[touroku.mobara-city@raidan2.ktaiwork.jp](mailto:touroku.mobara-city@raidan2.ktaiwork.jp)



※高齢者等を対象に、避難情報を自宅の電話・FAXに配信するサービスも行っています。  
問合せ 防災対策課(4階) ☎(36)7580 ☎(20)1602

今月の日曜開庁	12月26日⑧ 8時30分～17時15分
市民課(2階)	☎(20)1502
市民税課(2階)	☎(20)1577
収税課(2階)	☎(20)1578
本納支所(ほのおか館内)	☎(34)2111
証明書等交付時間を延長 毎週水曜日 19時まで	
市民課(2階)	☎(20)1502

※一部取り扱えない業務もありますので、詳しくはお問い合わせください。

日曜・休日当番医	※診療時間は9時～17時です	
	《内科系》	《外科系》
12月5日⑧	穴倉病院 ☎(24)2171	穴倉病院 ☎(24)2171
12月12日⑧	穴倉病院 ☎(24)2171	穴倉病院 ☎(24)2171

※都合により、変更する場合があります。救急患者が優先となります。消防本部 ☎(24)0119、☎(25)8448へお問い合わせください。

**防災行政無線が再確認できます**  
しみんは 119  
**☎0120(438)119**  
(通話料無料)

**【人口と世帯数】令和3年11月1日現在**  
●総人口 87,904人 ●世帯数 41,175世帯  
●男 43,454人 ●女 44,450人  
**【10月中の動き】**  
●転入 231人 ●転出 184人 ●出生 34人 ●死亡 82人