

コロナに負けず、ココロとカラダもイキイキ過ごそう!



徳島県

心も体も健康に、健康寿命を伸ばす!

お近くの「**通いの場**」で楽しい時間を過ごしませんか? /

「通いの場」はお住まいの地域ごとに開かれています。

詳しくは地域包括支援センターや市町村の介護予防窓口でお問い合わせください。

通いの場 問い合わせ一覧

1	徳島市地域包括支援センター	0120-24-6423	午前9時から午後5時15分
2	鳴門市長寿介護課	088-684-1175	午前8時30分から午後5時15分
3	小松島市介護福祉課	0885-32-3507	午前8時30分から午後5時15分
4	阿南市地域共生推進課	0884-22-3440	午前8時30分から午後5時15分
5	吉野川市長寿いきがい課	0883-22-2264	午前8時30分から午後5時15分
6	阿波市介護保険課(地域包括支援センター)	0883-36-6543	午前8時30分から午後5時15分
7	美馬市地域包括支援センター	0883-52-5613	午前8時30分から午後5時15分
8	みよし地域包括支援センター	0883-72-5877	午前8時30分から午後5時15分
9	勝浦町福祉課	0885-42-1502	午前8時30分から午後5時15分
10	上勝町住民課	0885-46-0111	午前8時30分から午後5時15分
11	佐那河内村健康福祉課	088-679-2971	午前8時30分から午後5時15分
12	石井町長寿社会課	088-674-6111	午前8時30分から午後5時15分
13	神山町地域包括支援センター	088-676-1185	午前8時30分から午後5時15分
14	那賀町保健医療福祉課	0884-62-1141	午前8時30分から午後5時15分
15	牟岐町健康生活課	0884-72-3417	午前8時30分から午後5時15分
16	美波町福祉課	0884-77-3614	午前8時30分から午後5時15分
17	海陽町地域包括ケア推進課	0884-73-4312	午前8時30分から午後5時15分
18	松茂町地域包括支援センター	088-683-4566	午前8時30分から午後5時15分
19	北島町地域包括支援センター	088-698-8951	午前8時30分から午後5時15分
20	藍住町地域包括支援センター	088-637-3175	午前8時30分から午後5時15分
21	板野町福祉保健課(地域包括支援センター)	088-672-1026	午前8時30分から午後5時15分
22	上板町社会福祉協議会	088-694-6155	午前8時30分から午後5時15分
23	つるぎ町長寿介護課(地域包括支援センター)	0883-62-3111	午前8時30分から午後5時15分
24	東みよし町社会福祉協議会	0883-82-6309	午前8時30分から午後5時15分

徳島県におけるフレイル予防対策の取組はこちら

<https://www.pref.tokushima.lg.jp/ippannokata/kenko/koreishafukushi/5033450/>



「通いの場」という言葉を知っていますか？

「通いの場」とは、高齢者が日常的に地域住民とふれあい、みんなが、生きがい作り、仲間作りの輪を広げる場です。

通いの場での活動を通して、心と身体の健康が維持され、介護予防につながります。

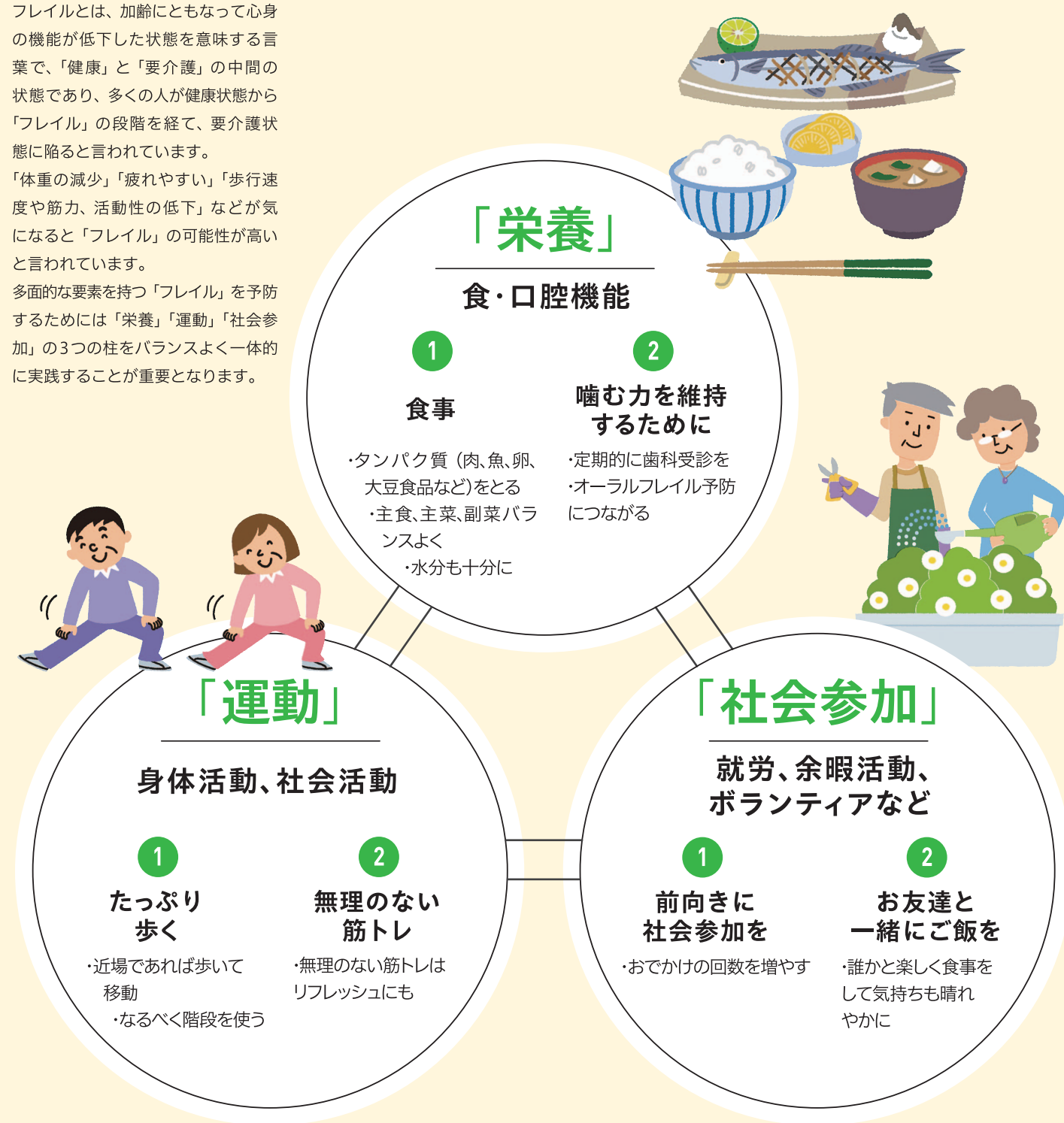
徳島県には、お住まいの地域ごとに「通いの場」があります。興味のある方はぜひ足を運んでみてください。

いつまでも健康で元気に過ごすために必要な「フレイル予防」とは？

フレイルとは、加齢にともなって心身の機能が低下した状態を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態であり、多くの人が健康状態から「フレイル」の段階を経て、要介護状態に陥ると言われています。

「体重の減少」「疲れやすい」「歩行速度や筋力、活動性の低下」などが気になると「フレイル」の可能性が高いと言われています。

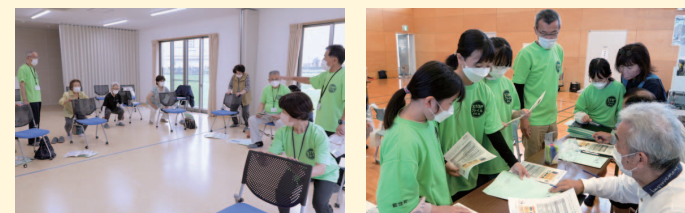
多面的な要素を持つ「フレイル」を予防するためには「栄養」「運動」「社会参加」の3つの柱をバランスよく一体的に実践することが重要となります。



「フレイル予防」ができる！徳島県の「通いの場」の活動の一部を紹介します

いきいきサロンでのフレイルチェック（板野郡藍住町）

「フレイル予防」を県民に広げる活動を行う「フレイルサポーター」が主体となり、地域の人たちの「フレイル」状態をチェックしたり、「フレイル予防体操」を実施しています。地元の小学生の「キッズフレイルサポーター」もこの活動に貢献しています。



光風台カフェ（板野郡北島町）

定期的に地域の住民が集まり、カレーを作ったり、モーニングコーヒーを楽しんでいます。食を囲むふれあいは、近年増加傾向にある一人暮らし高齢者の孤食を解消すると共に、様々な世代の交流の場となり地域の絆を深めています。その絆は、地域の自主防災への意識向上にもつながっています。



立江いきいきクラブ（小松島市立江町）

高齢者の元気を支えるプログラムとして平成14年に開発された「いきいき百歳体操」は無理なく安全に実践できるため、県内の多くの通いの場で取り入れられています。こちらでは地域の人たちが集まり、一人ではなかなか続かない運動を楽しんでいます。



ニューススポーツサロン（三好市井川町）

ボッチャは、パラリンピックの正式種目で、老若男女誰でも気軽に楽しむことができるニューススポーツです。軽運動ですが、戦術を考えるなど、頭の運動にもなります。チーム対抗で自然と地域住民との交流が生まれ、その新しい出会いが、高齢者の孤独感や閉じこもりの解消にもつながっています。



西方交流サロン（阿南市長生町）

年齢を重ねると心配になってくるのが認知症。こちらではその予防のために、地域の有識者を講師に招いて講演会などを開いています。お友達との会話や学習による新発見で、楽しみながら脳を刺激し、それがいきいきと暮らすためのエネルギーになっているという声が集まっています。



絵手紙(墨彩画)教室（徳島市上八万町）

趣味活動も「通いの場」のプログラムのひとつ。月に2回、講師を招いて墨彩画を学んでいるのがこちら。細い筆に墨をつけて、お手本にならって自分の作品を仕上げていきます。これまで交流がなかった住民ともおしゃべりを楽しみ、和気あいあいと過ごせる場になっています。



手づくりサロン（名西郡石井町）

こちらの手づくりサロンでは、裁縫を楽しみながら完成したカバンやティッシュカバーなどを寄付する活動をしています。「作品を受け取ってくれる人が喜んでくれるのがうれしい」そんな想いで、みなさんは物づくりを続けています。



○新型コロナウイルスに気をつけて取り組んでいます

新型コロナウイルスの感染拡大により、外出を控える方が増えたのではないのでしょうか。

特に高齢者の方は、このような状況の中、家で過ごす時間が長くなると、筋力が落ちて動けなくなったり、気持ちが落ち込んで閉じこもってしまうことなどが心配されます。

高齢者が健康を維持し、いきいきと過ごすためには「通いの場」の利用が必要だと言われています。それぞれの「通いの場」では、安心して活動できるように、検温・消毒・マスクの着用・換気など、感染防止対策に取り組んでいます。