令和５年 11 月

# 前野おとしより相談センターだより

発行：板橋区　前野おとしより相談センター　電話 5915-2636
監修：板橋区　おとしより保健福祉センター　電話 5970-1111

長く暑い夏が終わり、気づくと朝夕の寒さが身に染みる季節となりました。

身体を動かすことはフレイルの予防につながります。

紅葉が一段と色を増す中、外に出てみませんか？

## フレイルとは？

フレイルとは、『加齢とともに体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のこと』を指します。

予防や改善ができる段階、早期発見し適切な取り組みを行うことが大切！

### フレイルチェック

- □6か月で、意図せず体重が2kg以上減った
- □ペットボトルの蓋が開けにくくなった（握力：男性28kg、女性18kgより低い）
- □（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
- □横断歩道を青信号の間に渡りきること難しくなった（歩いて、1秒間に1m進めない速さ）
- □ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない

3つ以上当てはまる方は、フレイル状態です。

国立長寿医療研究センター　日本版フレイル基準（改定　J-CHS基準）　一部改変

フレイルを予防で重要なことは、①栄養②適度な運動③社会参加です。

国立長寿医療健康センター・老化疫学研究部：知的な能力と難聴の関連より引用
（https://www.ncgg.go.jp/ri/lab/cgss/department/ep/topics/33.html）

板橋区観光協会のホームページ(「ぶらり、いたばし」https://itabashi-kanko.jp)に区内の見所や体験場所などが掲載されています。ご参考になさってはいかがでしょうか。

（下記「ぶらり、いたばし」より引用）

板橋区立美術館

昭和54年に開館した23区初の区立美術館です。令和元年にリニューアルオープンしました。江戸狩野派や池袋モンパルナス、絵本関係を広く紹介する展覧会を開催しています。

乗蓮寺(東京大仏)

応永年間(1394～1428)に創建された浄土宗の寺院です。お寺の代名詞にもなっている「東京大仏」は、高さ13mの青銅製の坐像で、完成時は日本で3番目の大きさでした。

植村冒険館

日本人初のエベレスト登頂や、世界初の犬ぞりによる北極点単独行などに成功した、冒険家・植村直己氏の業績を展示しています。

板橋こども動物園

東板橋公園内にあるアットホームな動物園です。モルモットやポニーとのふれあい、ヤギやリスの習性を活かした行動観察など、身近な動物とふれあえるのが魅力です。


**お問い合わせ先**

**板橋区前野おとしより相談センター（前野地域包括支援センター）**

**〒174－0063 板橋区前野町2－30－9**

**☎ 03－5915－2636　FAX 03－5915－2697**