八雲体育館だより



<u> 2021年2月号</u>

令和3年2月3日発行

〒152-0023 目黒区八雲1-1-1 めぐろ区民キャンパス内 TEL 03-5701-2984 FAX 03-5701-2985

http://meguro-yakumomiyamae.com





現在 短縮営業中です

緊急事態宣言を受け、八雲体育館は9時から20時の短縮営業となっております。 19時以降の教室・貸切団体利用も中止となりますのでお間違えの無いようお願いいたします。また、緊急事態宣言が延長された際の対応方法は、HP等でご案内いたします。

《事前告知》

施設利用中止のお知らせ

ハ雲体育館が、新型コロナウイルスワクチン接種会場の一つとなることから、その準備期間を含め令和3年3月22日から10月8日まで(延長する場合があります)体育館及びトレーニング室の利用を中止します。

窓口業務は、引き続き行います。利用者の 皆様には、ご不便をおかけいたしますが、 何卒ご理解いただきますよう、よろしく お願いいたします。

健康情報 ~フレイル予防~

高齢者に起こりやすいフレイルは適切に予防すれば健康寿命延伸に!!

最近、体を動かす機会が減り、「ちょっと痩せてきたかも…」「足取りが変わった…」「前よりも疲れやすくなった気がする…」「外出するのがおっくうなときがある…」など、変化を感じることはありませんか? それは「フレイル」かもしれません。

フレイルとは、身体的要因・精神心理的要因・社会的要因等が複雑に絡み合い、心と体の活力が低下したことをいい、「健康な状態」と「要介護状態」との中間に存在すると考えられています。これは年齢を重ねると誰もが感じることです。

しかし、この「フレイル」の段階であれば、適切な運動や食事などの介入を行うことで、健康な状態へ戻ることができるとされています。 つまり、いかに早い段階で「フレイル」に気が付き、適切な対応ができるかが健康寿命延命のカギとなります!

フレイルの診断基準

右の項目のうち
2つ当てはまる場合
⇒前段階の「プレフレイル」
3つ以上⇒「フレイル」状態に該当

			チェック
	1	意図せず体重が年間で4~5kg以上減少した	
	2	何もしてないのに疲れを感じることが多くある	
	3	歩く速さが遅くなった(1秒間で歩行距離1m未満)	
	4	筋力(握力)が低下した(男性26kg未満、女性18kg未満)	
	5	体を動かす機会が減り、身体活動量が低下した	

フレイル予防には「運動」「栄養」「社会参加」が必要です。 次回以降の館だよりはフレイルの予防方法や、自宅で出来るストレッチ・ トレーニングなど、皆様の健康に役立つ情報をメインに発信予定です。