



やさしさとふれあいの西東京に暮らし まちを楽しむ

広報
西東京

西東京

主な内容

- 成人式……3
- 第4次行財政改革大綱……4
- 平成27年度総合計画事業……4
- 西東京市の財政状況…6・7
- 西東京市ロードレース大会…12

No.396

平成28年(2016)

12/1

市役所代表番号 042-464-1311 (平日午前8時30分～午後5時)

発行/西東京市

編集/企画部秘書広報課 〒188-8666 東京都西東京市南町5-6-13

配布/シルバー人材センター 042-425-6611

詳細はホームページで [西東京市Web](http://www.city.nishitokyo.lg.jp)

検索

市ホームページ <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>

携帯電話から <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/mobile/>



健康長寿の カギとは…

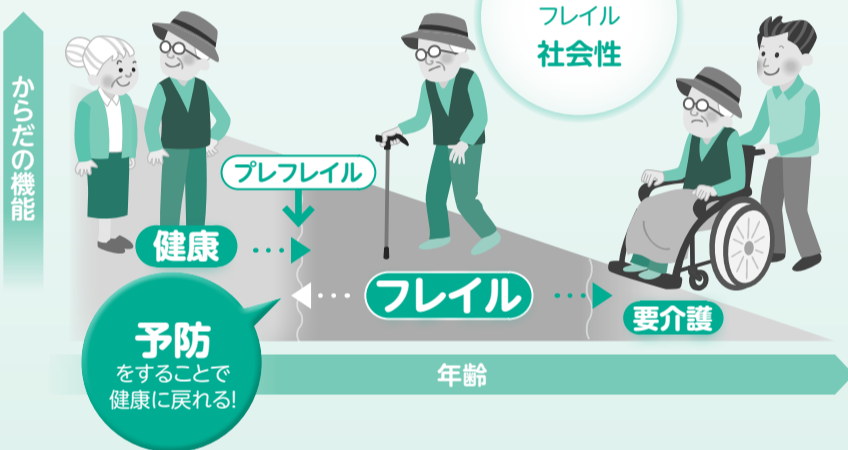
「フレイル」を知っていますか？

フレイルとは？

フィジカル
フレイル
身体

メンタル
フレイル
精神・心理

ソーシャル
フレイル
社会性



年齢を重ねて、心身の活力が低下した状態を「フレイル」と言います。多くの人が元気な状態からフレイルを経て、要介護状態になります。

「外出の機会が減った」「好きなものが食べられなくなった」「前より活動的ではなくなった」と感じる人は、フレイルの可能性がります。

その可能性を早く見つけて日常生活を見直すなどの予防をすれば、フレイルの進行を遅らせることや元気な状態に戻すこともできます。

また、フレイルという言葉は「身体の虚弱(フィジカル・フレイル)」を表すだけでなく、「精神・心理の虚弱(メンタル・フレイル)」と、「社会性の虚弱(ソーシャルフレイル)」も含まれています。

◆高齢者支援課保 (☎ 042-438-4102・FAX 042-438-2827・✉ f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp)

有効な予防例

1 栄養を取る バランスを考えた食事/家庭菜園 など

高齢期になると筋肉量が低下します。タンパク質が多く含まれる肉・魚・大豆製品や、骨を強くする乳製品を多く取るとともに、定期的な歯科健診を受けるなど、お口のケアもしましょう。また、友達や家族と食事をする事は栄養バランスのよい食事を取ることと同じくらい重要です。

2 運動をする→体を動かす ペットの散歩/ウォーキング/スポーツ など

特別な運動ではなく、今より少し体を動かすことが重要です。10分多く歩いたり、運動したりすることで効果が期待できます。

3 社会参加をする 習い事/近隣清掃/お祭り/バザー など

これまでの研究で、社会とのつながりを失うことが最初のきっかけになることが分かってきました。栄養や運動に気を付けていても、社会とのつながりを持ってないと心身のさまざまな部分が弱っていくこととなります。まずは地域のサークル活動やボランティアなどに参加してみたいはいかがでしょうか。

フレイルを1から学べる
講演会を開催します！

フレイル予防講演会

元気に暮らせる時間をのばそう！



講師：飯島勝矢さん(東京大学教授)

フレイルを初めて提唱し、国へも政策を提言。

初歩から最新の予防まで分かりやすくお話しします。また、フレイルの簡単なチェック方法なども紹介しますので、このチャンスをお見逃しなく！

時 1月14日(土) 午後1時～4時30分(正午開場)

場 西東京市民会館

定 500人

申 1月11日(火)までに、電話・ファクス・Eメールで件名「フレイル予防講演会」・住所・氏名・電話番号を高齢者支援課へ

共生社会の実現に向けて 市民の皆さんと考えるシンポジウム

—困難を抱える方を含め、どのような地域をつくっていくのか—

認知症・障害・傷病・難病・虐待・生活困窮・住宅困窮など、地域にはさまざまな困難を抱える方々がいいます。

本市では9年後の2025年に向け、西東京市版地域包括ケアシステムの構築を目指していますが、こうした困難を抱えた方々をどう支えていくか、また、共生できる環境をどう作っていくのが大きな課題となっています。

共生社会を実現するには「何が求められているのか?」「何ができるのか?」を話し合い、市民の皆さんと一緒に未来の西東京市を描いていきたいと考えました。

今年の2月に引き続き、2回目となる今回は共生社会実現のための地域づくり・居場所づくりについて話し合います。

時 12月17日(土)午後1時30分～4時30分(1時開場)

場 西東京市民会館

定 500人

申 12月13日(火)までに、電話・ファクス・Eメールで件名「共生社会シンポジウム」・住所・氏名・電話番号を下記へ

◆高齢者支援課保(☎ 042-438-4028・FAX 042-438-2827・✉ f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp)

コーディネーター

森田明美さん(東洋大学教授)
西東京市子ども子育て審議会の
会長も務めています。



シンポジスト

綿祐二さん
(日本福祉大学教授)



利光有紀さん
(西東京市
社会福祉協議会)



安岡厚子さん
(サポートハウス
年輪理事長)



岸田久恵さん
(学び塾・猫の足あと
ハウス代表)



三輪隆子さん
(みわ内科
クリニック院長)

