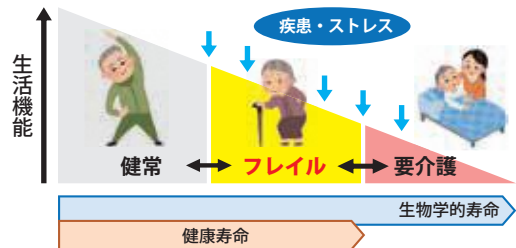


## フレイル予防 いきいきと暮らすためのキーワード

「フレイル」とは、加齢とともに日常生活に必要な心身活力や生活機能などが低下し、将来介護が必要となる恐れが高い状態のことです。フレイルは予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。

フレイル予防は「栄養（口腔機能含む）」、「身体活動（運動）」、「社会参加」が大切です。

## フレイル予防が健康寿命の延伸につながる



【提供】東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 村山洋史先生

1

## 城之古楽笑会



上：みんなで楽しみながらも真剣勝負。  
右：投球が上手くできたうれしさにガッツポーズ！



## 人生は楽しまなきゃ、それが一番。

ボッチャを通じて、心身ともに健康に

市の介護予防教室をきっかけに、住民が自主的に10年以上活動している、城之古第3地区の楽笑会。週に1回集まり、介護予防体操とボッチャに取り組んでいます。「みんなでボッチャにハマりました。もうやめられないですね（笑）」と話す会長の出口光男さん。

ボッチャは年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。体を動かすだけでなく、技術力や集中力が求められます。

ボッチャを始めたきっかけは、出口さんの思いつき。「コロナ禍で体操の先生が来れなくなったときに、テレビで見たボッチャをやろうと思いました。もちろん最初は道具も

会長  
出口 光男 さん（80歳）

「これから楽しくボッチャを続けたいです」と話すメンバーの皆さん。新しい仲間への輪を広げていきたいと考えています。



「楽しくてそ！」終始笑いとお話が絶えない楽笑会の皆さん