



1. いとしまフレイル疫学調査が始まる

いとしまフレイル疫学調査が始まり、9月1日に健康福祉センターふれあいで第1回目の調査測定会が開催されました。健康寿命を延ばす目的で実施される「糸島市ヤングシニア生きいきプロジェクト」の核となるのがフレイル予防に関する研究です。フレイルとは加齢とともに身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態のことで、転倒が増えたり病気にかかりやすくなったり、医療や介護が必要となるリスクが高まります。その前の状態の人を見つけ、適切な介入・支援で改善するのがフレイル予防の考え方です。糸島市では全国に先駆け市民が活用できる予防モデルの構築を目指します。

会場では、体力測定（握力、脚力、バランス能力、歩行能力）や頭の元気度を行います。ふれあいラボにはバランス能力測定に使用した足圧バランス計が設置されており、いつでも測定できますので是非測定しに来てくださいね。



2. バasketボール教室で足圧バランス計を活用

糸島市志摩のミニバスケットボールチームの皆さんがふれあいラボに来所されました。足圧バランス計を使用し、子供たちに画面を見せながらコーチがスタンス姿勢取り方を指導しました。画面上の自分の足底の形や圧力のかかり方を見ながら姿勢を調整します。正しい姿勢を体にしみこませ、動きの改善につながるとイイですね！

ふれあいラボはスポーツ団体の活動にも協力しています



姿勢を低くし、かかとを浮かせます。難しい！



画面を見ながら正しい姿勢を練習しています。

3. 9月は来所者がたくさん！ひろがるふれあいラボの輪

9月は沢山の方にご来所いただきました。ありがとうございます！

- 9月 1日 ひなたぼっこ輝きサロン（瑞梅寺）
- 9月11日 九州経済産業局インターンシップ学生視察
- 9月12日 そよかぜサロン（師吉）
- 9月15日 雷山校区社会福祉協議会
- 9月22日 次世代委員（福岡都市圏老健施設職員研修）
- 9月29日 すみれサロン（福岡市早良区）



ひなたぼっこ輝きサロン



そよかぜサロン



インターンシップ
学生さん



雷山校区社協



すみれサロン



次世代委員

