

ミズキー マリノスケ

港北MMダンスでフレイル予防

～みんなで楽しくできるダンスをきっかけに、“フレイル予防”を始めましょう♪～

みんなでやってみた！
動画
約4分30秒

ミズキーとマリノスケのほかに、トリコロールマーメイズメンバーのさとみさんとMEGUさんが参加しました

©1992.Y.MARINOS

フレイルとは

体力や気力、認知機能等、体と心の機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高い状態のことです。



気をつけて!実はあなたも隠れフレイルかも…?

横浜市が実施した調査では、高齢者のうち、
●フレイル予備群 37.8% ●フレイル 17.0%

(出典:健康とくらしの調査2022年)

フレイル予防

小さな変化に気づき、早い段階から「4つの柱:運動・口腔・栄養・社会参加」の取組を日常生活で一体的に取り入れることが大切です。



港北MMダンスとは

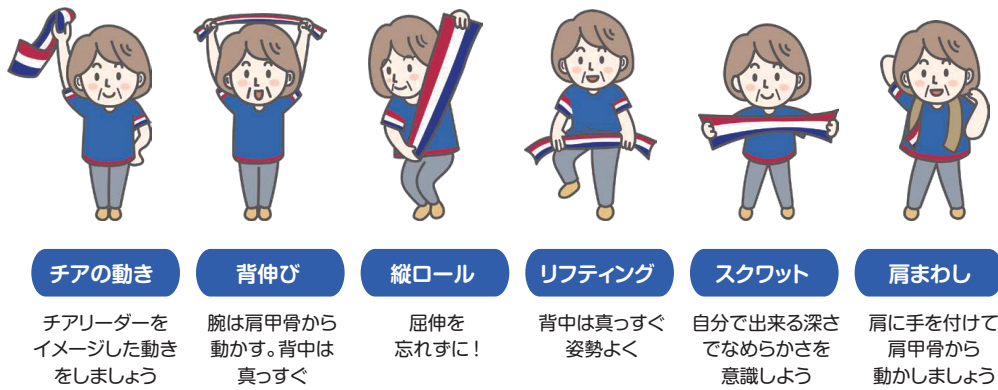
体操動画はこちら▶



- ①フレイル予防を目指した、横浜市総合リハビリテーションセンター監修による体操です。
- ②横浜F・マリノスの協力により、チアリーダーとサッカーの動き入りです。サポーターズソングに合わせて、音楽を口ずさみながら楽しめます。
- ③タオルを使い、ストレッチと筋力トレーニング、自分に合った強度の動きが選べます。(立位編と座位編)

港北区は、横浜F・マリノスと「港北区におけるホームタウン活動の協力協定」を締結し、港北区の魅力向上と地域活性化に資する活動の推進に取り組んでいます。このたび、横浜F・マリノス、及び横浜市総合リハビリテーションセンターの協力を得て、フレイル予防を目的とした体操を作成しました。

動きの一例



◀動画配信のほか、リーフレット(区内地域ケアプラザで配布、区ウェブサイトよりダウンロード可)もあります。

港北MMマイスターを募集します

港北MMマイスターとは、「港北MMダンス」と「フレイル予防」について学び、自分で取り組みながら周りに広めるボランティアのことです。

対象 区内在住で、講習会参加後に地域で活動できる概ね65歳以上の人

※講習会は秋頃開催予定(詳細は、区ウェブサイトに掲載予定)