

ふくい フレイル FUKUI FRAIL

ニュース NEWS



Vol.1

2022.3.31

福井県からの お知らせ

データ解析に伴い、
チェックシートの様式
が変わります。
詳しくは各市町担当者
にご確認ください。



令和4年度 新フレイルチェック体制始動！

①フレイルチェックデータ解析
県ではフレイルチェック参加者の更なる拡大と参加者へのフォローアップの充実を図るために、県作業療法士会に委託し、市町ごと、個人ごとにフレイルチェックデータの解析を行います。今後、参加者に対しチェック後に予防改善策の提言を行うことを目指します。

②FFSロゴマーク決定！

ふくいフレイルサポーターの会（FFS）のロゴマークとして、県マスコットキャラクターのはぴりゅう君が登場！



みんなで元気にフレイル
予防すりゅはぴっ☆

イベント 報告

令和4年3月15日 全国フレイルチェックの集いが開催されました。

「NPO法人全国フレイルサポーター連絡会 聯合会の設立」や「全国の先進的な取り組み」が紹介されています。ぜひともチェックしてくださいね。（URL：<https://youtu.be/2H38A7yB3js>）



令和4年3月22日 ふくいフレイル予防でつながる集いを開催しました。

福井県のサポーター、トレーナー、行政職による連絡会をオンラインで開催しました。

「県によるフレイル予防新体制の紹介」や、「今熱い!!鯖江市のフレイル予防の取り組み」、「市町のお悩み」などを共有

皆さまご参加ありがとうございました

全国で唯一の県内全市町でのフレイル予防活動の更なる推進に向けてみんなで力を合わせていきましょう！



指輪っかポーズで記念撮影📷

フレイル トレーナー紹介



田嶋 神智 Tajima Shinchi
(坂井地区・上級フレイルトレーナー)

坂井地区の田嶋トレーナーが、飯島先生（東京大学高齢社会総合研究機構長）より、全国で7人目の『上級フレイルトレーナー』の任命をいただきました！
今後も県のデータ解析や県内外のフレイル予防事業の推進に取り組んでいきます。

▼トレーナー養成講座を経て、新たに3名のトレーナーが活躍します。

漆崎 由美 Urushizaki Yumi
(福井市トレーナー)

大代 典子 Oshiro Noriko
(坂井地区トレーナー)

谷口 修也 Taniguchi Shuya
(越前市トレーナー)



健康運動指導士
生涯体育学習機構
理事長



保健師
坂井地区医師会



理学療法士
Re more+代表

地域 情報

令和4年4月 有志サポーターによる さばえフレイル予防「指輪っかの会」設立！！



『お年寄りが元気な町・鯖江』をモットーに、元気高齢者みずからが主体となり、フレイル予防活動を推進する団体を設立します。

【！募集！】各市町の地域情報を教えてください。

「自分たちの地域でこんな事をやっているよ」といった内容をニュースレターで発信します。掲載希望の場合は事務局（0776-20-0330）までご連絡ください。

食べて元気にフレイル 予防！

ちょこっと フレイル予防

体重が60kgの高齢者では、1日に60g以上のタンパク質を摂取するのが望ましいとされています。

右のようなメニューを意識してバランスの取れた食事をとりましょう！

めんつゆで簡単肉豆腐



- 材料 (2人分)
- ・木綿豆腐 1丁
 - ・牛バラ肉 150グラム (豚バラ肉でも可)
 - ・ねぎ 2分の1本
 - ・水 1カップ (200ml)
 - (A) めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ2
 - (A) 砂糖 大さじ2分の1

■ 作り方

1. 豆腐と牛バラ肉は食べやすい大きさに切る。ねぎは斜め薄切りにする。
2. 鍋に水とAの調味料を煮立ってきたら牛バラ肉を入れる。肉の色が変わったら、豆腐とねぎを加える。
3. 蓋をして、弱火で10分煮たら、できあがり。

(出典：手間をかけずにおいしく食べる！フレイル予防の簡単レシピ)

栄養価1人分
たんぱく質 22.5g
脂質 32.1g
炭水化物 10.3g
食塩相当量 1.9g

お知らせ!!



令和4年5～6月ごろ ふくいフレイルサポーターの会のイベントを開催します！

ふくいフレイルサポーターの会の取り組みとして、フレイル予防にかかる市町・サポーターの活動報告、令和4年度の活動予定、情報交換会などを目的としたイベントを開催します！詳細は追ってご連絡します。

【発行元】

ふくいフレイルサポーターの会事務局（福井県健康福祉部長寿福祉課）

TEL 0776-20-0330

mail choju@pref.fukui.lg.jp

※ふくいフレイルニュースは四半期ごとに発行予定です。

