

# NPO 法人そよかぜ が行う“フレイル”対策 1・2・3

高齢だからと下を向かないで“若ぶる”努力をしてみましょうか！



この記事は公益財団法人長寿科学振興財団が運営する健康長寿ネットを参考に作りました。フレイルとはわかりやすく言えば

## 「加齢により心身が老い衰えた状態」

のこと。しかし、フレイルは早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性が高いのです。高齢者のフレイルは生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険がありますので、注意が必要です。

参加申込み：NPO 法人そよかぜ 人の駅まで TEL:092-502-7900

### その1 トレーニングマシン・コース（65歳以上の方に限ります）

短時間の機能訓練で効果を上げるために、高齢者や障がいをお持ちの方が無理なく安全に利用できる様々なトレーニングマシンを用います。主なマシンは次の通りです。

おしまる 下肢全体を強化し、立ち座り・階段昇降などの動作に必要な筋力を鍛える。

あけまる 殿筋群を強化して歩行時の推進力と安定性を高め、ふらつきを防止する。

けりまる 大腿四頭筋を強化して膝への負担を軽減し、歩幅を広げる。

ひきまる 背中全体の筋肉を強化して猫背の予防・改善を図る。

ニューステップ 移乗が容易で無理のない姿勢でトレーニング可能な人気のマシン など。

◎ご利用者ごとの症状やご希望に合わせて組み合わせでトレーニングを組み立てます。参加費は月4回で2000円の月払い。マシン操作に熟達した職員が指導し1回の所要時間はストレッチ等含めて90分以内です。

### その2 ウォーキング・コース（一般の方、どなたでもどうぞ！）

高齢になるとまず足腰が弱ります。ふらつくし真っすぐ歩くのが難しくなりますね。だから正しいと思われる歩き方、格好良い歩き方をもう一度学んでみないといけません。雑餉隈駅から井尻方面への高架下に立派な直線歩道が完成しています。気候がいいときはこの青空の下を、また猛暑や雨の時はさざんぴあ博多の体育館を会場に、NPO 法人そよかぜの職員等が付き添って指導します。6～7人ぐらいを1グループとしてウォーキングの基本を身に着けていただきますので、それを各自の歩きに活かしてください。

◎参加者の症状や参加の動機をお聞きして、歩くスピードや距離などを組み立てます。あくまでも無理をせずゆっくりとしかも格好良く脚力がつくように楽しんでいただきます。参加費は月4回で2000円の月払いです。所要時間はストレッチなども含めて90分以内です。

### その3 認知症・学習コース（どなたでもどうぞ！）

自分が高齢になったためか、周囲に認知症で悩む人やそのご家族の苦悩が目につきます。誰が罹ってもおかしくない、高齢になればなるほどかかる率が高まる…そういう認知症ですが、いざ親や家族にそれらしいことが起こると、その家族は戸惑うばかりで、どうしたらいいのかわからないという現状があります。そこで、NPO 法人そよかぜでは認知症に特化した学びの場を設けて、そこで毎月1～2回、専門家による講座を開く予定です。

◎会場は NPO 法人そよかぜ内「人の駅」。実施は9月の第1月曜日の午後から第一回目を予定しています。詳しくは改めてお知らせしますが、受け入れの都合がありますのでご希望の方は早めにお知らせください。所要時間は90分を予定。参加料は1回500円です。

# ドキュメンタリー映画祭8月のご案内 7月同様、14:00～開演 さざんぴあ博多第一会議室にて

## 医学生 ガザへ行く

（2021年製作）



救急外科医になる夢をかなえるために、悲惨極まりない紛争地域であるガザ地区に留学したイタリア人医学生の葛藤や成長を描くドキュメンタリー。

8月8日（金）

開場：13:30 上映開始：14:00

（上映時間：88分）

## 知られざるシーフードの闇 ゴースト・フリート

（2018年製作）



貴方が買った魚は奴隸が捕ったものかもしれない。騙され、拉致され、「海の奴隸」として漁船で働かされる男たち「ゴースト」。彼らを救うべく一人のタイ人女性が命がけの航海へと漕ぎ出していく。

8月21日（木）

開場：13:30 上映開始：14:00

（上映時間：90分）

## 9月から「朝からシネマ」に変更します！！

場所：さざんぴあ博多 2F 多目的ホールにて

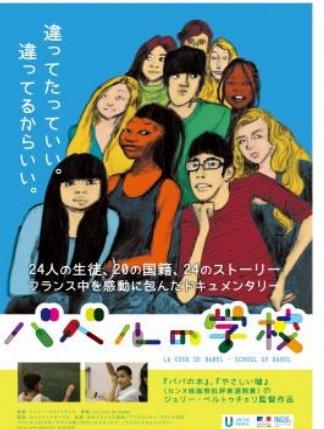
毎回、開場時間は9:30、上映開始：10:00からです。

入場料は一人500円、家族同伴の小学生以下は無料です。

チケットはそよかぜ人の駅で販売、空席がある場合、会場にて当日券を販売します。

## バベルの学校

（2020年製作）



11歳から15歳の子供たちがフランスのパリにある中学校へやってきた。これから1年間、適用クラスで一緒に過ごすことになる。

国籍も宗教もフランスに来た理由も違う十代の生徒たちが異国の方々で時にはぶつかりながら、様々な壁を越え、友情を育んでいく。

9月2日（火）

開場：9:30 上映開始：10:00

（上映時間：95分）

## デイヴィッドとギリアン 響きあうふたり

（2015年製作）



天才ピアニストとうたわれたデイヴィッド、しかし精神を失い11年間の闘病生活。奇跡的復活を果たした彼の人生は生きる喜びに満ち溢れている。彼を深く理解し、愛して寄り添う妻ギリアンとの間の深い愛についての物語。

9月13日（土）

開場：9:30 上映開始：10:00

（上映時間：90分）