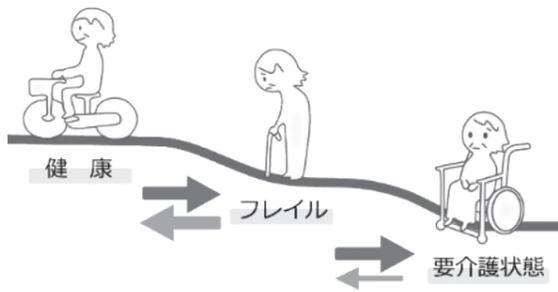


# 2月はフレイル予防月間です

☎ 本庁舎鳥取市中央包括支援センター ☎ 0857-20-3457 ☎ 0857-20-3906

2月1日は「フレイルの日」と制定されており、鳥取県では2月をフレイル予防月間と定めています。予防の重要性を周知し、健康長寿社会の実現を目指す取り組みを行っています。



加齢によってからだや心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を「フレイル（虚弱）」といいます。

## フレイルとは？

## 5つの項目でフレイルチェック

### □ 身体活動

家であまり動かない。週に1回以上外出しない。

### □ 歩行速度

歩く速度が遅くなった。

### □ 疲労感

疲れやすい。何をしても面倒だと感じる。

### □ 筋力低下

筋力が衰えた。例…ペクトボトルのふたが開けにくくなった。

### □ 体重減少

体重を減らそうとしていないのに、半年で2kg以上減少する。

3つ以上当てはまるとフレイルの可能性あり！

## フレイルを防ぐための3つの習慣

### 社会参加

人と話す機会を持つ。人とつながる機会を持つ。趣味やボランティアなど自分に合った活動を見つける。

### 運動

家事・散歩・体操・スポーツなど、生活の中でからだを動かす。家事を運動の機会にしたり、外出の機会を増やす。

### 栄養+口腔ケア

タンパク質をはじめ、バランスの良い食事・十分な水分の摂取。口腔ケアでお口の中をよい状態に保つ。

## 2月の主なフレイル予防連携事業

名称	場所	日にち
イオン薬局鳥取店×フレイル予防「フレイル予防フェスタ」	イオン鳥取店	2月6日(火)
「走っちゃだめだよ」ウォーキングサッカー×フレイル予防	米里小学校体育館	2月18日(日)
フレイル予防啓発 in 鳥取市医療看護専門学校オープンキャンパス	鳥取市医療看護専門学校	2月24日(土)
Ja- んぐるにこにこ体操×フレイル予防	市内30カ所	2月中



# まちづくり ワーケーションプログラム @鳥取 vol.3 報告会開催

問い合わせ先 本庁舎まちなか未来創造課 (53番窓口)  
☎ 0857-30-8331 ☎ 0857-20-2953

本市では、中心市街地の空き家・空き店舗などの遊休不動産を活用し、エリアの価値を高め、まちを再生する「リノベーションまちづくり」に取り組んでいます。取り組みのひとつとして、「都市部人材」と「地元人材」がチームを組み、リノベーション事業案を提案するワーケーションプログラムを、まちづくり会社「まるにわ」と協働して実施しています。これまでに2回実施し、遊休不動産を対象とした事業提案を行い、3件が事業化されました。現在開催中の第3回では、まちなかの公共空間を対象に、袋川沿いエリアと花見橋通りエリアの魅力向上を検討しています。この検討した事業提案内容を、最終報告会で一般公開します。



まちづくり  
ワーケーション  
プログラム概要



事業化された  
不真面目商店  
(一昨年の実績)

(YouTube)

## まちづくりワーケーションプログラム 最終報告会

地域のみなさんと一緒に今後の中心市街地を考える機会です。ぜひ会場にお越しください。

テーマ 公共空間を中心としたエリアリノベーション「歩いて楽しいまちづくり」

内容 2カ所事業を検討。12月(シヨートプレゼン)・1月(中間発表)を経て、事業提案の最終報告会を現地会場&オンラインで開催。

とき 2月25日(日) 13:00~14:00  
ところ 現地会場: マーチングビル1階

料金 無料  
※現地会場は予約不要(ただし席に限りあり)  
※オンライン配信は要予約

