

まほろば秦野通信

令和7年2月6日

タイトル		シニアのための筋肉量測定会を実施します	
When (いつ)		2月14日（金曜日）午前10時～午後2時	
Where (どこで)		イオン秦野SC 本館2階 ガーデンコート横 (所在地：秦野市入船町12-1)	
Who (だれが)		秦野市、イオン秦野SC、東京大学高齢社会総合研究機構との協働実施。	
What (なにを)		イオン秦野店舗内において、シニアを対象に筋肉量や体成分などの測定を実施し、測定者には自宅でもできる簡単なエクササイズを体験いただきます。また、フレイル予防に関するパネル展示やレシピの紹介などを行います。	
How (どのように)		測定機器（InBody）を用いて、筋肉量をはじめとした体成分などの測定や分析を行うことで、自身の状態に気付いていただき、脚筋力向上のための運動を提案することで、運動習慣の定着を図ります。	
Why (なぜ)		フレイルは可逆性が包含されており、適切な介入により生活機能の維持向上を図ることができると考えられています。そのため、高齢者自身がフレイルの兆候に気づき、予防行動をとることで、要介護状態への移行を防ぐことが重要です。市民の健康寿命の延伸のため、フレイル予防の普及啓発を図ります。	
過去の実績		令和3年度から、隔月でフレイル予防に関するイベントや展示を行っています。	
今後の取り組み		今後も継続予定です。	
取材 対応	撮影	写真	動画
		☒ 可 ・ 否	☒ 可 ・ 否
	インタビュー 対応者	よみがな ひきち ゆうすけ	肩書 学年 クラス等
		氏名 引地 雄介	セントラルスポーツ株式会社 (東京大学高齢社会総合研究機構関係者)
制限内容や 注意事項		当日撮影する際は、参加者に撮影の確認が必要となります。 取材を希望される場合は、2月13日（木）までに担当（山口）へご連絡ください。	
問い合わせ (当日の担当者)		高齢介護課 高齢者支援担当：山口 奈緒美 電話：0463（82）7394	