



人生100年時代をいきいきと暮らせる地域を目指して

## 動ける喜びをいつまでも

年齢を重ねると体力の低下や関節の痛みなどにより、いつの間にか動く機会が減り、体力や筋力が落ちることで、介護が必要になることがあります。

生活に必要な筋力は、体を動かすことでいつからでもつけることができます。

今月の特集では、高齢者の皆さんが元気で暮らしていくために取り組んでいる活動の一部をご紹介します。



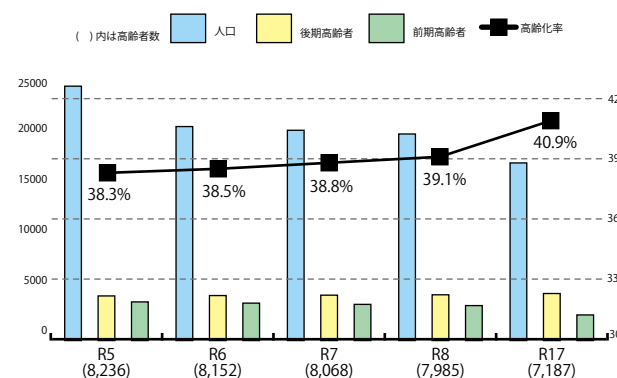
### 勝山市の高齢化の現状

全国的に高齢化が加速するなか、勝山市における高齢化率は令和7年には38.8%、10年後の令和17年には40.9%となり市民の約5人に2人が高齢者になると想定されています。

また、高齢者の1人暮らしや高齢者夫婦のみの世帯も増加し、老々介護世帯など地域で何らかの支援が必要な世帯の割合も増えていくと考えられます。

一方で、勝山市の平均寿命と健康寿命の差は令和3年で男性は1.6歳、女性が3.4歳です。この差が少ないほど健康的な期間が長いと言えます。

【勝山市の人口推計】



高齢者きらめきプラン21-9  
—第9次勝山市老人福祉計画・介護保険事業計画—より

## フレ！フレ！元気アップ教室



勝山市では高齢者を対象にした運動教室「フレ！フレ！元気アップ教室」を週1回開催しています。また教室に加え体力測定も実施し、参加者の日常生活機能の維持や改善を目指しています。

講師の先生とはオンラインでつなぎ、画面越しに会話をしながら楽しく開催しています。ぜひご参加ください。

※すでに定員に達している会場があります。参加を希望される方は健康体育課(87-0900)までご連絡ください

### 実施内容

- ①体力測定(年2回)
- ②体操教室(週1回)  
(椅子に座っての体操や脳トレ)

### 会場

各まちづくり会館(勝山、平泉寺、村岡、北郷、鹿谷、遅羽)、猪野瀬こうみん館、野向町コミュニティセンター、ジオアリーナ



### ココがすごい!!

- その① オンライン開催だから  
地元で気兼ねなくできる
- その② 椅子を使ったりしながら誰でもできる体操や脳トレ
- その③ 体力測定の結果を専門家に分析してもらえる

### 体験者の声

年を重ね、つまずくことが多くなりましたが、教室に通うようになり、つまずくことがなくなりました。

家から近いまちづくり会館でできることも通いやすく、また地元なので気兼ねなくできています。

1人だとやる気ができませんが、みんなとやることで継続できます。

### 第14回健康寿命をのばそう！アワード (生活習慣病予防分野) 厚生労働省 健康・生活衛生局長優良賞 受賞

福井大学医学部地域医療推進講座の大西講師を中心に、勝山市を始め県内3市などが連携してオンライン型の体操教室に取り組んでいます。今年度この取り組みが全国的にも認められ、優良賞を受賞しました。

