

令和5年12月6日

報道関係者各位

公益社団法人マナーキッズ®プロジェクト  
理事長 田中日出男



## アンチフレイル体幹遊び展開の件

公益社団法人マナーキッズプロジェクトは、地方創生応援税制を活用した0歳からの立腰・体幹遊び®と日本の心を伝える諸活動との連携日本再生国民運動を展開しておりますが、今般、対象を乳幼児、児童向けの「0歳からの体幹遊び」に加えて、高齢者向けの「アンチフレイル体幹遊び」を開発（根本正雄根本わくわく体操教室代表執筆）し、「0歳から100歳までの体幹遊び」と輪を広げます。

いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人たちとつながり、社会参加しながら毎日を送る。そんな高齢期を過ごすには「フレイル（虚弱）」の予防・対策がカギとなります。健康な状態と要介護状態の中間を指す「フレイル」はこれからの社会にとって、食事や社会参加、運動など、フレイルを予防していくことが大事です。

1 フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、これによって健康に過ごしていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。そのための予防が必要です。

2 フレイルは大きく3つの種類に分かれます。

- ① 一つ目が「身体的フレイル」
- ② 二つ目が「精神・心理的フレイル」
- ③ 三つ目が「社会的フレイル」

3 予防により進行を緩め健康な状態に戻せる

フレイルには「可逆性」という特性もあります。自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごしていた状態に戻すことができます。

- ① 一つは、たんぱく質をとり、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取するなどの「栄養」。
- ② 次に、歩いたり、筋トレをしたりするなどの「身体活動（運動）」。
- ③ さらに、就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む「社会参加」。

予防は栄養・身体活動・社会参加の三位一体です。フレイルの入り口は人それぞれだからこそ、一つの入り口からドミノ倒しにならないように、それぞれの予防に努めることが重要です。アンチフレイル体幹遊びは、その中の「身体的フレイル」「社会的フレイル」についての実践例がまとめてあります。

アンチフレイル体幹遊びが加わることにより、体幹遊びの輪が広がるとともに、乳幼児、児童、保護者、シニアの三世代交流の場が設けられることを期待しております。

以上

## お問い合わせ先

公益社団法人マナーキッズ®プロジェクト 理事長 田中日出男

166-0002 東京都杉並区高円寺北3-22-3 デルコホームズ3階

電話：03-3339-6535 080-5470-6951 FAX：03-6426-1580

Email: office365@mannerkids.or.jp URL: <https://www.mannerkids.org>