

若者がつながり、活躍できる新たなまちの拠点へ

# 大牟田市イノベーション創出拠点

## 「aurea」がオープン

10月20日、市の中心部に位置する旧商工会館が生まれ変わり、市が推進しているイノベーション創出促進事業の核となる施設「aurea（アウレア）」がオープンしました。今後、イノベーションにつながるイベントが定期的に開催されます。若者をはじめ、さまざまな分野の人や企業が集い、新たな連携やチャレンジで、イノベーションを創出し、発信していく、新たなまちの拠点となります。

施設内には、誰でも利用できるコワーキングスペースがあります。業種も世代も異なる人々が、空間を共有しながら仕事をすることができ、利用者同士が交流し、出会いとつながりが生まれる場所です。そのほか、貸し会議室、イベントスペースもあり、事前予約で誰でも利用できます。1階には、カフェやショップもあるので、ぜひ気軽に立ち寄ってください。


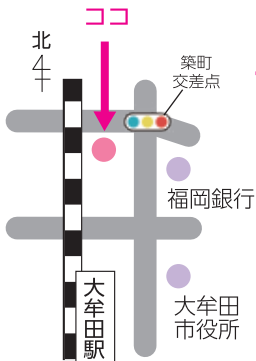


アウレア  
「aurea」

「aurea」はラテン語で  
“光り輝く黄金”という意味です

所在地：大牟田市有明町1-1-22  
連絡先：0944-32-9767  
開館時間：9:00～21:00  
駐車場：7台（正面玄関前）  
運営：(株)ベストアメニティホールディングス

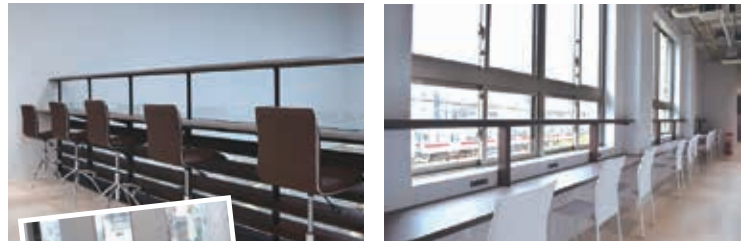
ホームページはこちら→

### オープニングイベントを開催



10月20日、オープニングイベントが行われました。運営事業者である(株)ベストアメニティホールディングス内田代表のほか、関市長ら来賓によるテープカットで開館を祝いました。



さまざまな人が、共に“Co”、仕事をする“Working”という意味の「コワーキングスペース」は25席。いつもとは違う場所で仕事することで集中でき、新たなアイデアが生まれるかもしれません

### ICT企業がビジネスを開始



9月に、印刷業界大手の凸版印刷(株)がICT KOBŌ ARIAKEを開設。10月には、九州トップクラスのICT企業(株)シティアスコムが大牟田ラボを開所。



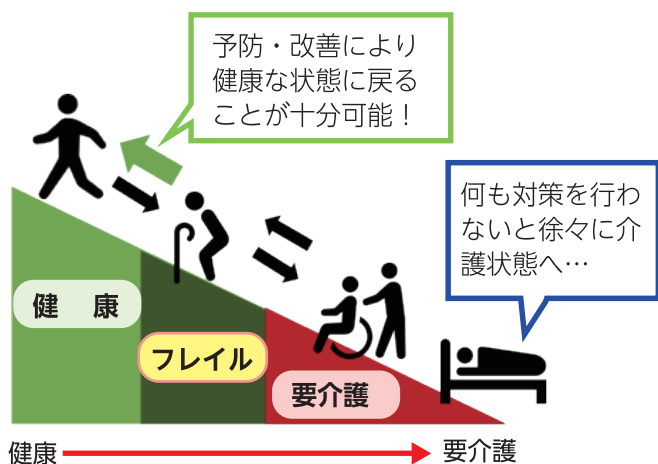
- 1 一室を市が賃借し、産学連携の推進や利用者と地元企業等とのマッチングなどを実施
- 2 1階はイベントスペースとしても利用できます
- 3 1階にはカフェもあり、ランチや喫茶を楽しむことも

# 元気に長生きするために はじめよう！フレイル予防

■問合せ 健康づくり課 ☎41-2668

「健康のためには、食事や運動が大切」——分かってはいるけれど、なかなか行動に移すのは難しいものです。しかし、少しでも早く体の変化や衰えに気づき必要な対策を行うことは、元気に長生きをするために欠かすことはできません。早すぎることも遅すぎることもありません。今からでも「健康への投資」をはじめませんか。

## 「フレイル」とは？



最近「歩くのが遅くなった」「食べる量が減った」「人と話す機会が減った」などの変化はありませんか。フレイルとは、歳とともに、筋力、体力、気力が衰えている状態のことです。人は健康な状態から、フレイルの段階を経て、介護が必要な状態になると考えられています。

## フレイルは予防できる！

加齢とともに筋力、体力、気力の衰えが認められ、運動不足や栄養不足状態になると、さらにフレイルが進行することになります。しかし、本人や家族がフレイル状態に早く気づき、対応することで、健康な状態に戻すことも可能です。介護を必要とせず、元気に自立した生活を送るために、早期からフレイル予防に取り組むことが重要です。

### 働く世代もフレイル予備軍？

フレイル予防が必要なのは、高齢者だけだと思いませんか。筋肉量の減少は40代ごろから始まると言われています。適切な運動、バランスの良い食事など、生活習慣を見直して、フレイル予備軍になることを防ぎましょう。

CHECK!

## 思いあたることはありませんか？ フレイルチェックリスト

※厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)を参考に作成

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Q1.以前に比べて歩く速度が遅くなってきた                | <input type="checkbox"/> Q9.週に1回以上、外出していない     |
| <input type="checkbox"/> Q2.この1年間に転んだことがある                    | <input type="checkbox"/> Q10.普段から家族や友人と付き合いがない |
| <input type="checkbox"/> Q3.ウォーキング等の運動を週に1回以上していない            |  |
| <input type="checkbox"/> Q4.1日3食きちんと食べていない                    |  |
| <input type="checkbox"/> Q5.6カ月間で2～3kg以上の体重減少があった             |  |
| <input type="checkbox"/> Q6.半年前に比べて、さきいかやたくあんなどの固いものが食べにくくなった |  |
| <input type="checkbox"/> Q7.お茶や汁物等でむせることがある                   |  |
| <input type="checkbox"/> Q8.周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされている |  |

1つでも  
☑が入ったら要注意

Q1.～Q3.に ☑ チェックがある人  
⇒「運動」に注意！

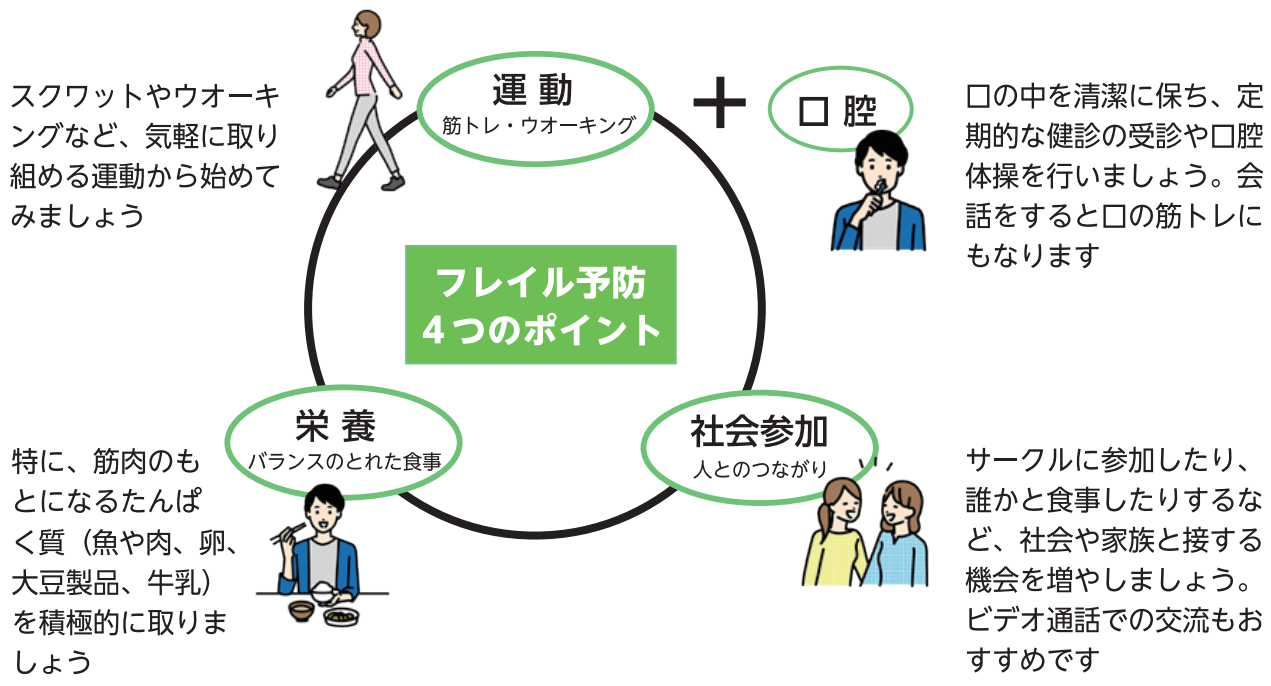
Q4.～Q5.に ☑ チェックがある人  
⇒「栄養」に注意！

Q6.～Q7.に ☑ チェックがある人  
⇒「口腔」に注意！

Q8.～Q10.に ☑ チェックがある人  
⇒「社会参加」に注意！

当てはまるものに  
チェックを入れま  
しょう

## フレイル予防のため、日頃の生活習慣を見直してみましょう



フレイル予防に関する取り組みを市ホームページ「**フレイル予防アクション+（プラス）**」で紹介しています。できるものから取り組んでいきましょう。



## フレイルに詳しい池田医師に聞きました

### フレイルの悪循環

加齢とともに筋肉が減少していることを「サルコペニア」といいます。

サルコペニアになると、歩行速度が遅くなり活動量が低下します。その結果、食欲が落ちて栄養不足となり、さらに筋肉量が減ると「フレイルの悪循環」に陥ります。そうするとさらに状態が悪化し、介護が必要な状態になる可能性が高くなってしまいます。



杉循環器科内科病院  
院長 池田久雄氏

### フレイルの3つの要因

いつまでも元気に活動しながら生活するための鍵となるのが「フレイル予防」です。

フレイルには、サルコペニアなどの①**身体的要因**、認知機能の低下やうつなどの②**精神・心理的要因**、閉じこもりなどの③**社会的要因**の3つの要因があり、それらが相互に影響しあいながら進行します。

### 大切なのは筋肉トレーニング

フレイルの悪循環に陥らないためにも、早くから運動療法と食事（栄養）療法に取り組むことが重要です。

運動では筋力トレーニングに取り組むようにしましょう。筋力を向上させることで歩行速度も改善し、フレイルの悪循環を断ち切ることができます。筋力トレーニングとあわせ、食事では十分なエネルギーとたんぱく質を取ることも効果的です。