

「Eトレ～食べて元気になるトレーニング～」を開始します

フレイル予防には、「運動」・「栄養」・「社会参加」の3つの要素プラス「口腔ケア」が重要と言われています。市では、これまで町田市オリジナルの筋力トレーニングである「町トレ（町田を元気にするトレーニング）」や、保健所による「口（くち）トレ（お口を元気にするトレーニング）」を推進してきました。これらの取組は、グループで継続的に行うことにより、高齢者の「社会参加」にもつながっています。

このたび、更に「栄養」についての取組として「Eトレ～食べて元気になるトレーニング～」を開始します。「町トレ」、「口トレ」と共に、地域の仲間と一緒に取り組むことで、高齢者にとって“からだもこころも地域も”更に元気になることを目指します。

■ 「Eトレ」とは

東京都健康長寿医療センターの研究により明らかとなった、健康長寿のために高齢者に毎日食べてほしい「10の食品群」のうち、7個以上の食品群を食べられるようになることを目指して、フレイル予防に取り組むものです。

※「Eトレ」の名称は、「毎日（Everyday）、楽しく（Enjoy）、食べる（Eat）」のそれぞれの頭文字“E”を取り、「食べる」の英語「Eat」の音の響きとも掛け合わせたものです。

■ 動画で「Eトレ」を紹介

「10の食品群」を「さあにぎやかにいただく」（さ＝魚、あ＝油、…）という合言葉にして、食事内容のチェックや、献立メニューの紹介などを行っています。

※「Eトレ」動画のDVD配布について
「Eトレ」を紹介する動画のDVDについては、介護予防自主グループ（「町トレ」や趣味活動を行うグループ）に無償配布します。また、YouTube「町田市公式動画チャンネル」でも公開予定です。



■ 本件に関するお問い合わせ先

いきいき生活部高齢者福祉課長 江成 TEL 042-724-2146