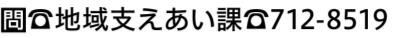


元気なうちから始めよう **フレイルってなに**

医療の進歩、生活環境の変化などにより日本人の平均寿命は年々延びています。しかし、高齢になるほど筋力の低下とともに体力は衰え、生活機能に支障をきたし、いわゆる「フレイル」の状態になりがちです。いつまでも自分らしく生活するためには、元気なうちから心がけておくポイントがあります。今回はこのポイントについてお伝えします。 



▲サロン「つと」の活動風景

「フレイル」とは

年齢を重ね心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下した状態をいいます。多くの人が、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。兆候に早期に気づき、日常生活を見直すなど正しい対処をすれば、フレイルの進行を遅らせることや健康な状態に戻ることができます。

健康寿命を延ばすためには、元気なうちから「体づくり」「栄養」「社会参加」の3つのポイントを意識し、フレイルを予防しましょう。

まずはチェック こんなことはありませんか

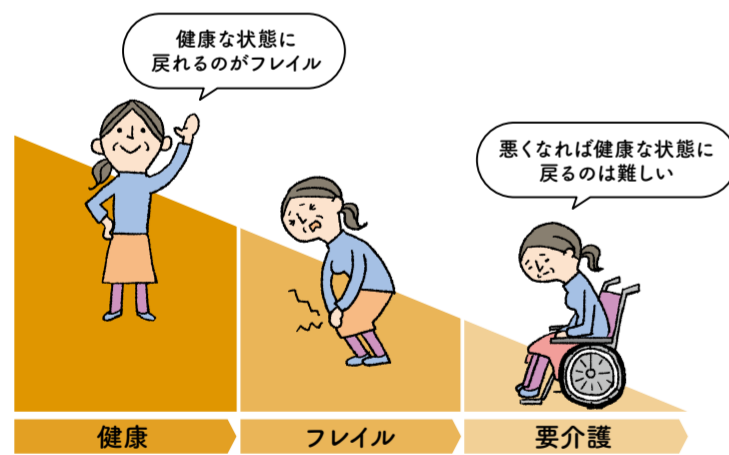
- 立ったまま靴下が履けない
- 何もつかまらずに、椅子から立ち上がれない
- 若いときに比べて、体力がひどく落ちたと感じる
- 硬いものを食べなくなった
- むせることが増えた
- 同じものばかり食べる
- 説明書を読むのが面倒くさい
- 人と話す機会が減った
- 人と会うのが億劫に感じる

当てはまる方は
5面の**体づくり**
を確認

当てはまる方は
5面の**栄養**
を確認

当てはまる方は
5面の**社会参加**
を確認

いずれも年齢を重ねていくことで誰にでも起こりうる現象ですが、これらの項目に多く当てはまる方はそのまま放っておくと「介護が必要な状態」になりかねません。要介護にならないためには元気なうちから「フレイル」を意識して予防することが大切です。また、これらの項目に当てはまらなかった方も今後は定期的に自分の状態をチェックしましょう。



市での取り組み


市川みんなで体操

仲間同士が、身近な場所で気軽に始められる体操です。椅子に座って重りをつけたバンドを手首、足首に巻き、DVDの動画をお手本に歌を歌いながら行います。重りとバンド、DVDディスク（またはCD）は市が無料で貸し出します。現在市内37団体が活動しています。


●始めるには
3人以上の仲間が週1回集まれる場所があれば始められます（65歳以上の市民が半数以上いることが条件となります）。体操の指導など、市の職員がお手伝いします。
体験会の依頼・始める団体は地域支えあい課へお問い合わせください。

団体を立ち上げた方に聞きました

体操を始める前は肩のしびれがありました。今ではなくなりました。週1回行えるのも体力維持ができていますからだと思います。90歳の方もおられ仲間と楽しく活動ができていますので1年以上続けられています。

 野平恵子さん

退職後「毎日が日曜日」と感じていたときに妻からの誘いを機にさまざまな活動をするようになりました。運動不足から骨折してしまった義母をみた経験があり、みなさんに運動は元気なうちから始めてほしいと感じています。

 小栗矢一さん


1 体づくり

— 日ごろから運動を意識してロコモを予防しましょう —

骨、関節、筋肉などの運動器に障がいが起こり「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム」（略称：ロコモ）と呼びます。ロコモは生活の質の低下を招きます。日ごろから運動を習慣づけ予防しましょう。

+1 ポイント

- ◎今より10分多く体を動かしましょう
- ◎長く続けられる運動習慣をもちましょう



▲「市川みんなで体操」で体力維持


2 栄養

— おいしく楽しくバランスのよい食事を心がけましょう —

活動的な生活を送るためにもタンパク質・カルシウム・エネルギーが大切になります。また、食べるためにお口の健康は欠かせません。かかりつけ歯科医をもち、歯の定期健診や歯磨きなど口腔ケアを意識しましょう。

+1 ポイント

- ◎飲みこむ前にあと5回多くかみましょう
- ◎定期的に歯科健診を受けましょう
- ◎家族や友人と一緒に食事をとりましょう



▲地域の方々と一緒に会食


3 社会参加

— 家に閉じこもらず、人と関わる機会を持ち続けましょう —

人との関わりが死亡率に影響することを知っていますか。閉じこもり生活は筋力の低下や気分の低下、食欲の低下など要介護につながる要因のひとつとなります。人との交流や社会参加は生きがいにもつながります。定年退職後も社会とつながっていけるよう今から意識しましょう。

+1 ポイント

- ◎週に1回は、人との交流をもちましょう
- ◎外出する用事をつくりましょう



▲サークルに参加して仲間と交流

地域リハビリテーション活動支援事業 今すぐ始める介護予防

地域で活動しているサークルや同好会、サロン、高齢者クラブなどの団体にリハビリテーションの専門職が出向き、介護予防に役立つ情報や生活の工夫についてお話しします。
3つのテーマから選べます。
①ロコモ予防 ②認知症予防 ③お口の健康・肺炎予防
希望する団体は、地域支えあい課までお問い合わせください。
対象となる団体には要件があります。



支援を活用した団体に聞きました
私たちの団体は同じマンションに住んでいる方で集まって、月に1回お花見やバスツアーなどのイベントを開き交流を図る活動をしています。
リハビリ専門職の方から「普段から集まってしゃべりをすることは健康のために大切です」という言葉をもらい、改めて私たちの活動が健康のために必要だと実感できました。実際にメンバーの中には足が悪くなってしまい運動はできないけれどしゃべりをするのが元気がでて、毎回参加することを楽しみにしているという方がいます。今後もこうした支援を活用しながら長く活動を続けていきたいです。
他にも「介護予防講座」などさまざまな取り組みを行っています