

### 3 社会参加

社会からの孤立は、健康リスクを高めます。人とのつながりの低下や外出機会が減ると、心身機能の低下につながり、認知症やうつ病のリスクも高まります。友人や地域の人とのつきあい、趣味やボランティア・地域活動など積極的に参加するように心がけましょう。



#### 介護予防教室をはじめ、住民主体の取組も広がっています

町では、パトリアを拠点に介護予防教室、「認知症予防」を目的とした「脳の健康教室」、リハビリテーション専門職（理学療法士・言語聴覚士等）による運動教室を実施しています。また、住民が主体となって取り組む「いきいき百歳体操」も各地域で広がってきています（31会場で開催しています）。



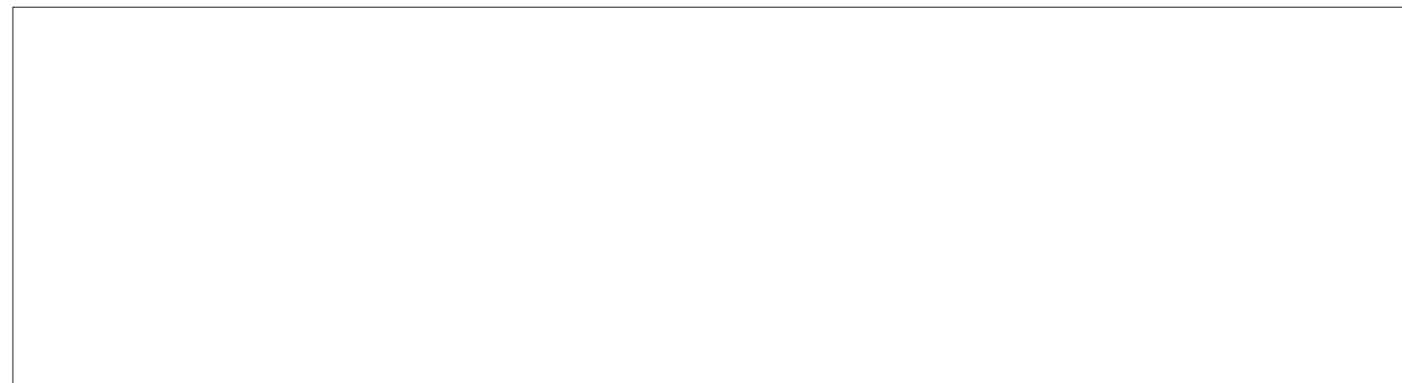
写真：大河公民館（腰一地区 リ・ボーン体操）

腰一地区では、週1回（木曜日）10時～11時30分まで、重錘バンドを手足に付けて、サポーター中心に筋力アップのための運動を行っています。

「フレイル予防」には、参加者との交流を楽しみながら運動（筋力アップ）を継続的に行うことが大切です。リハビリテーション専門職の支援も受けながら行っています。また、「住民主体の通いの場」が今までの介護予防と違うのは、限定的な教室ではなく、継続的に行う事が可能という事です。

高齢者だけでなく、将来自分にも起こりえることとして、早め早めの気づき、対応が必要です。若い世代からフレイル予防を意識して、生活習慣（運動・栄養）を見直していく事が、健康長寿につながっていきます。

問合せ パトリアおがわ（長生き支援課） ☎ 74-2323



## 特集

## 始めよう！50歳からのフレイル予防！

### 『フレイル』をご存知ですか？ フレイルとは？

『フレイル』とは、一般に“加齢により”心身の機能が低下してきた状態。『健康』と『要介護』の間にあることをいいます。

年齢とともに体重や筋力の低下、低栄養や口腔機能の衰え、認知機能の低下、外出する機会が少なくなり、閉じこもりがちになるなどの状態が続くことで、介護が必要な状態になると言われています。

### 【フレイルかどうかをチェックしてみましょう！！】

体重減少	(6か月で2～3kg以上の体重減少があった)
疲労感	(疲れやすくなった)
歩行速度	(歩くのが遅くなった 通常歩行<1.0m/秒)
筋力(握力)の低下	(握力 男性<26kg、女性<18kg) (ペットボトルのふたが開けにくくなった)
身体活動量の低下	(軽い運動、体操を行っていない)

- 1～2項目の該当 ⇒ 「プレフレイル」(フレイルの前段階)
- 3項目以上の該当 ⇒ 「フレイル」の可能性が高い

### 元の状態に戻すことができる！！

フレイルは、健康を崩しやすく、介護が必要になる前段階の状態と言っていますが、回復する力が残っており、健康な状態を取り戻すことが可能な状態にあります。フレイルの状態にいち早く気づいて、予防や生活習慣の改善に取り組む事で回復が見込めます。

### フレイルを予防・改善するために・・・

#### 1 栄養 (食事・口腔機能)

高齢になると、食べる量が減るなど栄養が偏りがちですが、バランスを考えた食事をしっかりとることが大切です。低栄養予防のために、特にたんぱく質(肉・魚・大豆製品など)をしっかりとるように心がけましょう。

食事をおいしく食べるには、口腔のケアも大切です。口の渇き、食べこぼし、むせなど、気になる症状はないですか。定期的に歯科検診を受けるなど早めの口腔ケアを心がけましょう。

#### 2 運動 (身体活動)

フレイルの主な要因にサルコペニア(筋肉減弱症)があります。加齢による筋肉量の減少、筋力の低下、身体能力の低下した状態を表しています。「サルコペニア」は要介護状態の入り口となりえる状態です。サルコペニアの兆候を見逃さず、筋力・筋肉量を維持するための体を動かす習慣(ウォーキングや筋力トレーニング)を作りましょう。

※サルコペニアの見つけ方(指輪っかテスト)

- ①両手の親指と人差し指で輪(指輪っか)を作る
  - ②椅子に座る
  - ③利き足とは逆のふくらはぎの最も太い部分を囲む
- 指で囲める人、隙間ができた人は、サルコペニアのリスクが高い

