

フレイルを予防して 元気に過ごしましょう

❖「フレイル」とは

フレイルとは、2014年、日本老年医学会が「Frailty（虚弱）」の日本語訳として提唱した概念です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。

加齢にともなう体のはたらきや心のはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態を放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づき、適切な取り組みを行うことが必要となります。

❖健康診断で心身の状態を確認

まずは、自分の状態を確認する

必要があります。方法として、健康診断がありますが、心のはたらきや社会とのつながり等については検査結果には表れません。

そのため、今年度から75歳以上を対象とした後期高齢者健診において、心のはたらきや社会とのつながりについての質問項目が追加されました。

心身の健康状態や食習慣、口腔機能・体重変化・認知機能・喫煙・社会参加・社会的支援等の状況を尋ねる15項目です。この回答結果から、自分の状態について確認することができます。

❖フレイル状態になる前に

フレイルは、日常生活に支障が

出たり、認知症になったり、転んで骨折をするというような状況になることです。その前段階として「サルコペニア」という筋肉が減って筋力が低下したり、歩行速度がゆっくりになってしまったりする状態があります。

「サルコペニア」には、生活習慣病が悪化しそこに加齢の影響が加わって起こっていくものや、生活習慣病や加齢が進む中で不活発になってしまうもの、運動不足で筋肉が落ち歩行速度がゆっくりになるもの、低栄養などが原因となるケースもあります。

このようなサルコペニア状態をそのままにしているとフレイル状態となり要介護状態につながる可能性がありますが高くなっていきます。

❖フレイル予防の3ポイント

フレイルを予防するために気を付けたいポイントが3つあります。

1つ目は「栄養」です。食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりと取りましょう。また、しっかりと噛めるようお口の健康（口腔ケア）も大切です。日頃からのケアに加え、定期的な歯科健診を受けましょう。

2つ目は「身体活動」です。ウォーキングやストレッチなどを行うことは筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。いつもより10分長く体を動かすことを意識して生活してみましよう。

身体活動を行うためには、高血圧や糖尿病といった生活習慣病のコントロールが大切です。これらが重症化するとこれまでできていた家事などの活動もしくなくなり、さらなる運動不足につながります。

3つ目は、「社会参加」です。趣味やボランティアなどを持ち、積極的に外出することも大切です。社会活動への参加は、フレイル予防に有効です。自分にあつた活動を見つけて参加してみましよう。

❖フレイルを予防して元気に 過ごしましょう

年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイント「栄養」「身体活動」「社会参加」を毎日の生活に取り入れてみましよう。

保健師だより

衰え

の話

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は
木村 真澄 保健師

いつまでも元気で生き生きとした暮らしを送るためには、要介護状態に陥らないよう介護予防に取り組むことが大切です。要介護状態へのサインとなるフレイルの予防に気を配り、食事や日々の活動の改善に取り組ましましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



はると
小島 悠仁 くん(1歳5カ月)

父・秀平 さん 母・美沙紀 さん
(下横田区)

お散歩大好きです

ひなた
梅本 陽向 くん(2歳8カ月)

父・裕也 さん 母・晴美 さん
(和田内区)

元気いっぱいの
ひょうきん者です



★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

11・12月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

11月19日(木) 午前9時

12月17日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

11月19日(木) 午前10時

12月17日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

12月4日(金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

11月10日(火) 午後0時50分

+ すくすく2歳児子育て相談

12月18日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

11月10日(火) 午後1時25分

Child-Care

11月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園

☎096-234-0519

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

2日(月) お散歩

4日(水) おりがみ遊び

6日(金) 風船遊び

9日(月) ままごと遊び

11日(水) ふれあい遊び(シャワシャワお風呂)

13日(金) ぬりえ遊び

16日(月) 新聞紙キッチン

18日(水) テグで遊ぼう

20日(金) 砂場遊び

25日(水) シャボン玉遊び

27日(金) 製作

30日(月) 人形遊び

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時
体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711
・町福祉課
☎096-234-1114
・町住民生活課
☎096-234-1113

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。