

フレイル予防に「貯筋」して 元気に過ごしましょう

◆健康と要介護状態の中間の段階「フレイル」

フレイルとは、健康な状態と日常生活でサポートが必要な要介護状態となる中間に位置し、加齢により身体的機能や認知機能が衰えた状態のことを指します。

フレイルには、体重減少や筋力低下等の身体的な変化だけでなく、気力の低下等の精神的な変化、引きこもりなど社会的な変化も含まれます。75歳以上の人の多くはフレイルの段階を経て要介護状態になりますが、フレイルの段階で早めに対処すれば、健康な状態に戻る可能性があると考えられています。

高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しい治療や予防を行うことが大切です。

◆フレイル予防の要は「筋肉」

フレイルになる要因の1つに「サルコペニア」があります。「サルコペニア」とは、加齢とともに筋肉が落ち、筋力や身体機能が低下する状態です。

筋肉は、私たちが生きていくために欠かすことのできない、さまざまな活動を担っています。筋力量が65%を下回ってくると日常生活活動に支障がはじまります。筋肉の役割は、主に7つあり「体を動かし、体を安定させる」、「衝

撃の吸収、血管・臓器の保護」、「ポンプ機能」、「熱をつくり、代謝を上げる」、「免疫力を上げる」、「ホルモン産生」、「水分を蓄える」です。その働きは、体を動かすというだけではなく、体を守る、基礎代謝を上げる、血液やリンパの循環を促すなど私たちが生きていくために、必要な役割を担っています。

◆筋肉量を維持しフレイルを予防しましょう

筋肉量を維持しフレイルを予防するために、次の3つのポイントに気を付けましょう。

① 持病のコントロール
糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形疾患等の慢性疾患がある場合は、まず持病のコントロールをすることが必要です。治療がうまくいっていないとフレイル状態を悪化させてしまう

可能性がある一方で、まずはしっかりと治療することが大事です。

② 運動と栄養

筋力が低下している状態で、いきなり運動を始めると転倒や骨折につながる可能性があります。座ったままでできる体操やウォーキングなどから始めましょう。また栄養も大事です。食事は活力の源です。バランスのとれた食事を毎食しっかり摂りましょう。

③ 社会参加

趣味やボランティア活動など、積極的に外出することも大切です。地域での活動への参加など自分にあつた活動を見つけて参加してみましょう。

◆訪問指導を受けてみましょう

健康診断の結果や体力測定等で、将来フレイル状態になる可能性がある人と判定された人には、理学療法士や管理栄養士が訪問し、個人にあつた予防方法などをお伝えしています。日常生活にはまだまだ困らない状態でも、危険が潜んでいることがあります。この機会にぜひ活用してみませんか。

50歳を過ぎたころから筋量の低下が始まると言われています。健康でいきいきと過ごすために、貯筋生活を始めてみましょう。

▼お問い合わせ先

町健康推進課

☎096-235-8711

健康だより

貯筋の話

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

町では、後期高齢者健診や体力測定を受けた人のうち、フレイルの可能性が高いと判断された人に、理学療法士や栄養士が訪問相談を実施しています。参加方法など、分からないことがあれば、気軽に相談ください。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



松本 翔羽とわくん（1歳0カ月）

父・翔太さん 母・育美さん
（麻生原区）

元気にいっぱい
楽しく過ごすごぞ！！

★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

10・11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

10月20日（木） 午前9時15分

11月17日（木） 午前9時

+ 7か月児健診

10月20日（木） 午前10時

11月17日（木） 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

10月7日（金） 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

11月8日（火） 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

10月21日（金） 午前9時20分

+ 3歳児健診

11月8日（火） 午後1時20分

Child-Care

10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

3日（月） 身体測定（身長・体重）

5日（水） お散歩へ出かけよう

7日（金） 親子でふれあい体操

12日（水） おやつ作り（要予約）

14日（金） 鯉を見に行こう

17日（月） おもちゃ作り

19日（水） 砂場遊び

21日（金） お絵かき

24日（月） どんぐり拾い

26日（水） 製作（みのむし）

28日（金） ハロウィン

31日（月） 園庭で遊ぼう

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。
※予定が変更になる場合があります。