実践！フレイル予防

「フレイルって」？

フレイルは、虚弱を意味する英語からできた**「老化に伴い筋力や活動が低下している状態」**のこと。

サルコペニア※は、加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能の低下のことですが、「フレイル」は、身体機能の低下だけでなく、**外出回数が減るなどの社会性、意欲や物忘れなど精神心理機能の低下**など多面的な要素が含まれます。

◎簡単フレイルチェック　YamadaM&AraiH.JAMDA 2015

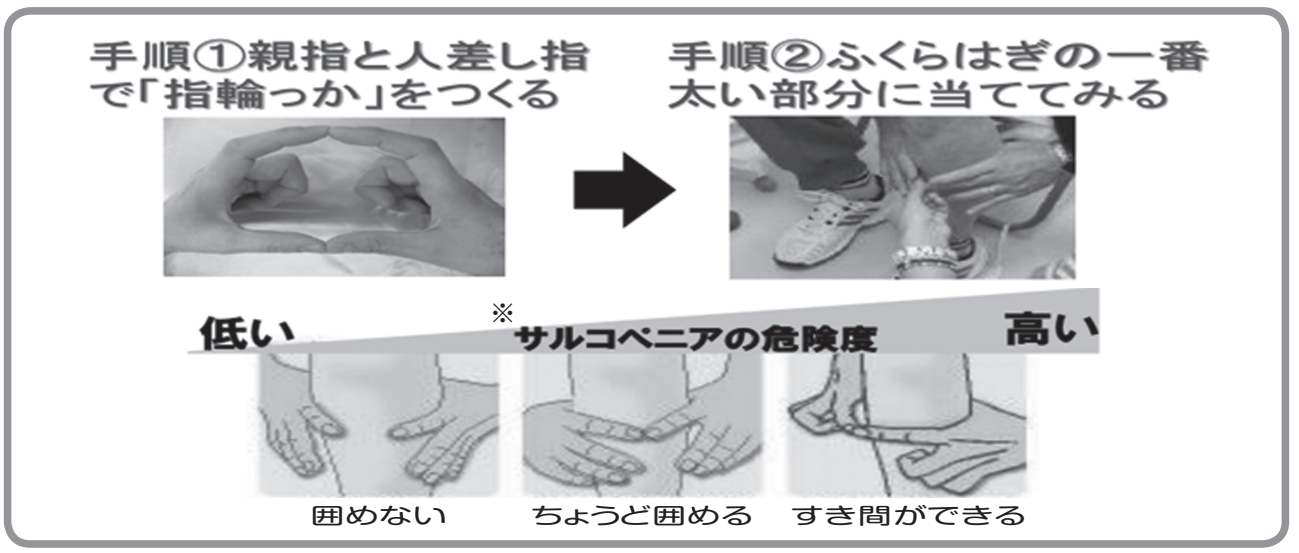
項　　目	1点	0点
6か月間で2−3kgの体重減少がありましたか	□はい	□いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	□はい	□いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	□いいえ	□はい
5分前のことが思い出せますか	□いいえ	□はい
（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	□はい	□いいえ

各項目1点（最高5点）で
3点以上で「フレイル」
1〜2点で「フレイル予備軍」となります。

筋肉量の減少で**サルコペニアの可能性をチェック**

◎指輪っかテスト　東京大学高齢社会総合研究機構　飯島勝矢

あなたの状態は？



実践！フレイル予防

フレイル予防
次回 9月号へ続く

栄養
食、口腔機能
①食事（タンパク質、バランス）
②歯科口腔の定期的な管理

身体活動
運動、社会活動など
①たっぷり歩こう
②ちょっと頑張って筋トレ

社会参加
就労、余暇活動、ボランティア
①友人と一緒にご飯を
②前向きに社会参加を

見つけた!! 隣のキラリさん

このコーナーは目標や生きがいを持って健康づくりをしておられる皆様を紹介しています。

川端　幼子さん（北中小路在住・67歳）

「楽しみは趣味のダンスです。」

栗東に住んで37年になります。子育てをしていた時から地域とふれあい、民生委員をさせていただき、今は健康推進員と子ども安全リーダーをさせていただいています。毎朝、通学路に立ち子供達から「スクールガードのおばちゃん」と他の場所で出会っても声をかけてもらい、私のほうが元気をもらっています。

地域のふれあいサロンでの1コマ。前日から美容室に行かれ、おしゃれをして楽しんでおられる大先輩の姿を見て、私もうれしくなり、やりがいも感じています。

私達の年代は親の介護、子ども達夫婦の支援、自分の健康管理など様々なことを求められ実行していく年代です。少し日常から離れた衣装を着て、ダンスを楽しむ事で気分転換しています。

編集者より

「最期まで、自分らしく生活してもらいたい」と最愛のご主人の傍に寄り添われ、3年前に看取られました。現在は地域で活動され、いきいき百歳体操も参加されています。「家にずっと居ると、いろいろ考えてしまう。皆さんも外に出て、ふれあい楽しみましょう」と優しい笑顔で話されていました。

辻井　美也子さん（清水ヶ丘在住・84歳）

「まだまだ　現役です。」

いきいき百歳体操は、動くことが億劫になり始めた77歳から参加しました。地域の人と顔を合わせることを楽しみにしています。昨年しばらく右肩の具合が悪くなりました。全部の運動は出来ませんでしたが、交流を楽しみに休まず参加し続けました。7年間続けて立ち上がりが楽になったと感じています。

「私が動けなくなると、家族が困るだろう」と話すと、「その気持ちが大切だ」と地域の人から声をかけてもらっています。お料理も、お掃除も自分のペースですが現在も専業主婦です。

月に1回、自治会館のパッチワーク教室にも参加しています。指を動かすことは頭の運動にもなるだろうと思い、1日2・3時間は取り組み、完成した作品を身につけて楽しんでいます。家事やパッチワークは細かい作業が多く、肩が凝りがちです。毎日、テレビなどで見た肩をほぐすストレッチや足の運動を続けることで、家事や趣味を続けられるのだと思います。

編集者より

「健康についての意識も高いし、辻井さんを目標にしています。」と一緒に参加されている地域の人が、話されていました。常にニコニコ笑顔で運動されています。「いきいき百歳体操の会場は自治会館の2階ですが、階段を昇ることも運動です」と前向きに話され、手作りの可愛いバッグとマスコットが印象的でした。

情報誌　ワンランク上のじぶん！

栗東市長寿福祉課（地域包括支援センター）　地域支援係

TEL：０７７－５５１－０１９８
FAX：０７７－５５１－０５４８