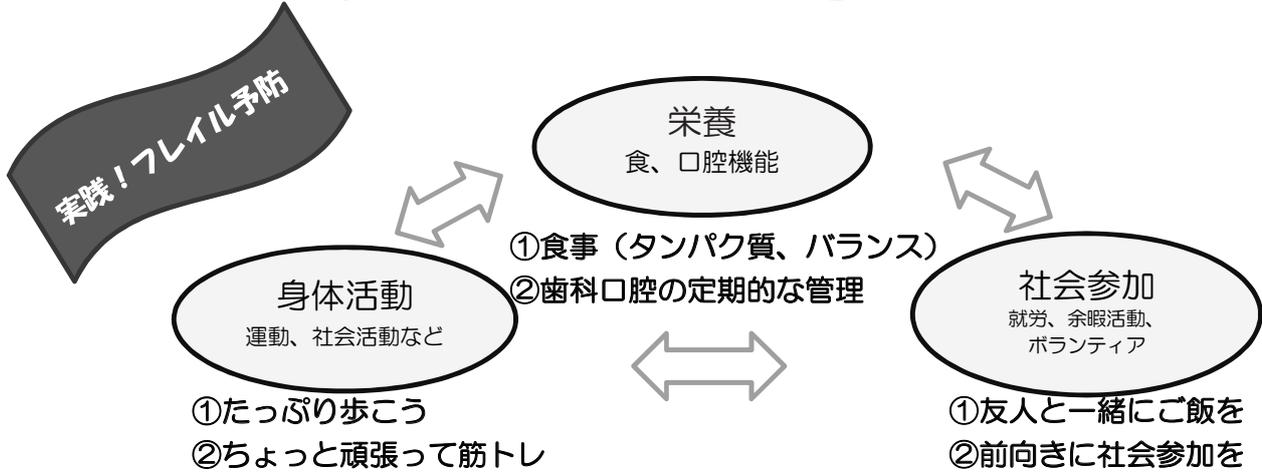


# 実践！フレイル予防パート2



「すばやく」「てがるに」「かんたんに」前号（6月号）の「指わかテスト」に加えてあなたの元気を調べてみましょう。

## ○イフレチェック！ 食習慣や筋肉量の減少（サルコペニア）の可能性を調べるものです。

東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島勝矢

1点 0点

1、健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
2、野菜料理と主菜（お肉または魚）を両方とも毎日1回は食べていますか	はい	いいえ
3、「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
4、お茶や汁物でむせることはありますか	いいえ	はい
5、1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
6、日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
7、ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅いと思いますか	はい	いいえ
8、昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
9、1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
10、自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
11、何よりも、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

### <結果>

#### 「食習慣」に関する質問1、2について

- ・2点：食習慣の意識はしっかりお持ちのようです。普段の食事について詳しく調べましょう。
- ・0～1点：食習慣の意識が足りていない可能性があります。食はからだの源です。しっかりと意識しましょう。

#### 「その他」として質問3～11について

- ・6～9点：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです。これからも健康の維持を目指しましょう。
- ・0～5点：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なことがある可能性があります。

フレイル予防に関する相談は・・・

栗東市長寿福祉課 地域支援係

電話：077-551-0198 FAX：077-551-0548

# 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。

## 森野 筍子さん（林在住・83歳）

### 「いい人と出会い、いいお付き合い」

仕事は一線を退きましたが、今も50件ぐらい店の集金に行きます。私に来るのを待っていてくださり、なじみのお客さんとは体調などの確認もしあっています。娘が「年を重ねる程、よい友人を作るのが大事」とレイカディア大学で学ぶことに背中を押してくれたのは80歳の時です。自分より若い人との交流は楽しく、「森野さんを目標に生きたい、がんばりたい」と言ってもらい、私もまた元気が出ています。



いきいき百歳体操は、ゆっくりした運動で好きではありませんでした。大学で“筋力運動はゆっくり動かすことが大事”と学び、いろんな活動を続けるためにも、再び参加し実践しています。

主人と死別し45年になります。”恩は受ける側が感じるもので、人に着せるものではない“という言葉を残してくれ、家訓にしています。苦労もありましたが、今がとても幸せです。せっかくだいた「いのち」地域・家族・仲間と楽しく仲良くやっていきたいと思えます。

**編集者より** 老人クラブ連合会のコーラス・友愛訪問・マジック・笑いヨガの活動で、他の地域に出向いたり、詩吟・民謡・書道の趣味と仕事等、毎日活動的に過ごされたりして「何でもやってみたい、知らないことは知っておきたい」と好奇心も強く、「きっと主人も今の私の生き方を見て、“それでいい”と言ってくれていると思うと話されていたのが印象的でした。

## 服部 敦子さん（縷在住・74歳）

### 「人と話すことが好きです。」



昭和62年に主人が脳出血で倒れ、16年間自宅で介護をしました。介護している時は、“モグラ生活”みたいだと思っていました。自宅は病室と思って、毎日主人の身体をほぐすことを続け寄り添いました。看護師さんから“生きたい”って思っておられますよ」と言葉をかけてもらったことが忘れられません。

当時、発足した介護者の会に入会し、介護する者にしか分からない辛さや喜びを共感し合って、力をもらいました。主人を送り「大変だったけれど、本当にいい経験をさせてもらった。おとうさん、ありがとう」という気持ちになることができました。

その頃から私にも出来る事が何かあるのでは？と思うようになり、今、介護相談員、傾聴ボランティア、サロンなどで介護事業所を訪ねています。その中で利用者さんの笑顔を見て「人は、いつでもふれ合っていたいなあ」と感じ、色々な体験を経て家族や地域の絆の大切さを学んでいます。

**編集者より** 自宅近くの通学路で子ども達に声をかけ、「いっぱい元気をもらっています」と介護をしている時は、なかなかできなかった地域の子供達とのふれ合いを楽しまれているようです。

「実家の母親も若い人に大事にしてもらって、喜んでます。今まで生きてきたことが、自然と自分に戻ってくるんだなあと思う時があります。」と優しい笑顔で話されていました。



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