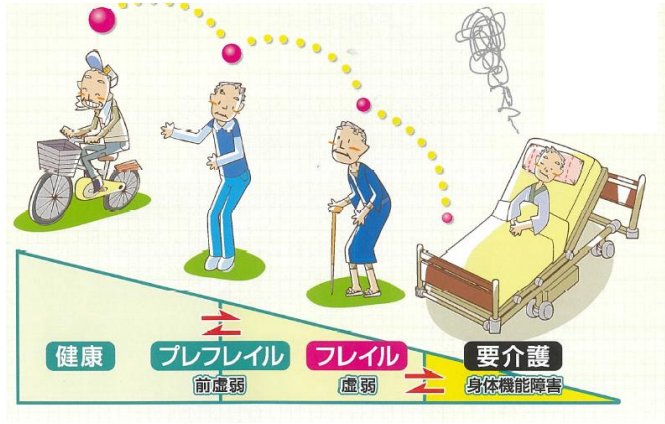


フレイルってなんだろう？

心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的でなくなった」という方は、フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。



何もしないと筋肉はおとろえます

フレイルの最も大きな原因の一つが筋肉の衰えです。年をとるにつれて筋肉が衰える現象を「サルコペニア」といいます。筋肉の衰えは、認知症のリスクを高め、要介護の状態へとつながっていきます。

健康長寿って知ってますか？

「健康寿命」とは、元気に自立して日常生活を送ることができる期間のことです。「健康長寿」と「平均寿命」とには、男性で約9年、女性で約12年の差があります。この差を短くするためには、老化のサインを早期に発見し、生活機能の低下を予防することが必要です。

フレイル予防を実践しましょう

- 健康長寿を目指す3つの心得。
- ※「栄養」…しっかり噛んでしっかり食べましょう
- ※「運動」…運動をしましょう
- ※「社会参加」…社会参加をしましょう。

バランスのよい、食事をとみましょう

毎日の食事には、筋肉の素となるたんぱく質が多く含まれる肉・魚・大豆料理、そして骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。



いつまでも元気でいるために だから今からフレイル予防



9月15日の敬老の日を迎えるにあたり、本年5月に富士見市健康増進センターにおいて「ストップフレイル（STOP FRAILITY）」の講習会が開かれました。実生活に即したフレイルのチェックや、生活や心の改善等、ハンドブックをもとに説明がなされました。フレイルに関する投稿と、ハンドブックの内容の一部をお伝えします。

みんなで楽しく、食事をしましょう

高齢者には「食事を一人でとる」人が数多く見られます。これを「孤食」と言います。「一人ではなく誰かと一緒に食事をする」ことを「共食」といいます。友人や家族と一緒に食事をするといろいろなことに良い影響があります。

一人暮らしかどうかより、共食の機会をつくることが重要で栄養のバランスと同様に大切です。

今より10分多く体を動かしましょう

家から出て歩く理由を見つけましょう。
姿勢よく広い歩幅で歩きましょう。
いつもより少し速く歩きましょう。
目的を持って歩きましょう。

自分に合った、活動を見つけましょう

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口になることがわかってきました。

自分の培った経験を生かすことができるものや、興味のあるものから身近なサークル活動に参加してみてもいいですか。



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～
参考にして活用していきましょう。（吉田編集委員）

私のフレイル対策 継続することが一番

Kさん 70代(鶴瀬西)

2年前、食事中や水分を摂るときに急にむせるようになったので、誤嚥性肺炎予防の体操（寝たまま首をあげる）やパタカラ体操を始めると、むせる症状が激減しました。体調不良で体操を止めると、またむせる症状が出ました。歳かと思いましたが、また体操を始めました。他にも手首の体操、体全体を伸ばす自己流体操などを行っています。短時間でも継続するのが大事だと実感しました。

Sさん 60代(富士見市)

毎日テレビの体操をしています。初めはすごくきつくて、もっと緩い体操を放送しないかと文句を言いながら、適当に体を動かしていました。でも体操をした後は、身体が伸びたようで気持ちがよく、動作も少しくなってきたのを感じました。番組を録画して、毎日体操を欠かさないようにしています。体操を初めて4年以上になりました。

元気に活動を楽しんでいます

萩原 弘さん(鶴馬)

最近、フレイルという健康に関する言葉をよく聞きますが、高齢になると多くの方が物忘れがひどくなったり言葉が出なくなったりするようです。余計なことですが、私のフレイル対策を紹介します。

私が50歳のころは、仕事第一の働きバチのようでしたが、高齢になった時、人との会話がうまくいかなかったら大変だと思い、いろいろな遊びの中から多くの方々と談笑できる何かがあればと考えました。いわゆる脳の活性化です。そして独学できるものとして落語でおなじみの「ジュゲム」を覚えることに挑戦してみました。たった200字足らずのジュゲムを暗記するのに結構な日数がかかりましたが、できた時の嬉しさは格別なものでした。

その後、70歳になったころ、あるイベントに参加し、若者に混じって始めた老人（私）のギターの勉強ぶりが在京テレビに取り上げられ、放映されました。またバナナ売りや他の活動についても他紙でいくつか取り上げられたこともありました。

91歳になった今、元気に活動を楽しんでいられるのは、年齢を考えずにやってみたいと思うことをやっておいたことがよかったのだと思っています。



バナナのたたき売りもやりました

☆ フレイルチェック測定会の開催 ☆

定期的にフレイルチェックを受けて、フレイルを予防・早期発見し健康長寿を目指しましょう

日 時：令和7年10月14日（火）午前10時～正午

場 所：鶴瀬西交流センター3階多目的ホール

参加費：無料

持ち物：飲み物、老眼鏡

内 容：握力測定、手足筋肉量測定、活舌チェック、片足立ち上がりなど

申 込：事前申込みが必要【申込先：健康増進センター介護予防係 電話 049-252-3771】



ふくらはぎ周囲測定

