

フレイル予防 で目指そう！

健康長寿

問合先 高齢介護課 ☎32-1293

稲沢市のフレイル予防の取り組み

市では、認知症予防の脳トレを交えた初心者向けの体操教室「脳と身体健康体操」や、「シニア男性限定の筋力トレーニング教室」など、健康維持やフレイル予防・改善のための教室を開催しています。

また、3密を避けながら、身近な場所で仲間と定期的にラジオ体操をすることで「運動」と「社会参加」を実践しフレイル予防に取り組む「健康と地域の縁づくりグループ」の登録を募集しています。登録の上、活動要件を満たした方には、記念品などの特典もあります。

詳しくは市ホームページのID検索から
ID 1005590 を確認してください



▲シニア男性限定の筋力トレーニング教室



「丸渕ラジオ体操グループ」は毎週月曜日、活動場所ごとに3つに分けたグループでラジオ体操を行っています。1日の始まりにラジオ体操で身体を動かすことはとても気持ち良く、グループが活動を開始した時からほぼ毎週参加しています。私たちのグループでは、ラジオ体操が終わると公民館で皆さんとおしゃべりをしています。定期的に地域の方と雑談をするこの時間がとても楽しみとなっています。



なかむら
中村とし子さん（82歳）
丸渕ラジオ体操グループ
（公民館組）

「健康と地域の縁づくりグループ」で活動中の参加者にお話を伺いました！



私たちのグループでは、ラジオ体操と併せて毎回1人が「3分間スピーチ」を行っています。スピーチのテーマは自由で、何を話そうかと事前に考えて皆さんの前で話すことは、脳の活性化につながっていると思います。また、毎週決まった時間に活動を行うので、生活のリズムづくりに役立ちます。グループに参加したことで、ご近所の方とも一歩踏み込んだコミュニケーションができるようになり、今まで以上に地域の人たちとのつながりを感じます。

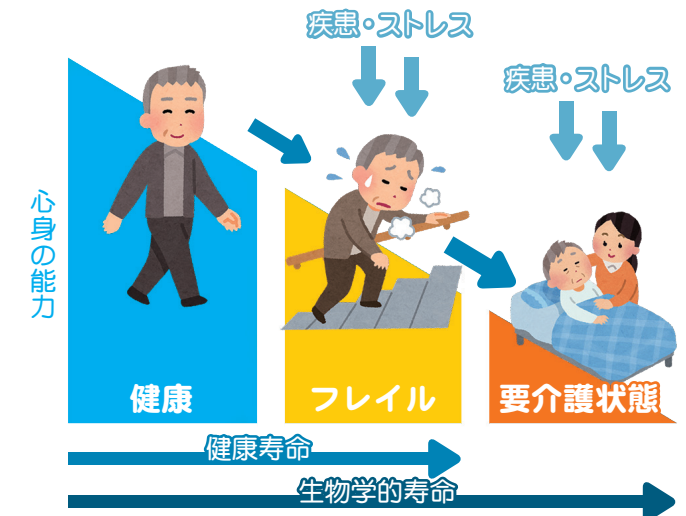


なんや こういち
南谷幸一さん（69歳）
丸渕ラジオ体操グループ
（秋葉神社組）

フレイルとは「自立した生活が送れる状態」と「介護を受けなければならない状態」の中間の状態を指します。

加齢とともに心身の活力が低下していくことで疾患・ストレスなどのダメージを受けた時に回復する力が衰え、フレイルや要介護状態へと変化していきます。

コロナ禍により、外出や人との交流の機会が減少している今、「フレイル」に陥る方の増加が心配されています。



心当たりはありませんか？

「身体的」「精神・心理的」「社会的」の3つのフレイルが互いに影響し合うことで、心身の衰えが急速に進み、要介護状態へ近づきます。

しかし、自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでフレイルの進行を緩やかにするほか、**健康に過ごしていた状態に戻す**こともできます。

フレイルのサインを「年のせい」として見過ごさないことが大切です。

身体的フレイルのサイン

- ◆ 何もしていないのに痩せてきた
- ◆ 固いもの（さきいか、たくわんなど）が食べにくい、お茶や汁物でむせる
- ◆ 歩く速度が遅くなった など

精神・心理的フレイルのサイン

- ◆ 理由もなく疲れたように感じる
- ◆ 外出することが面倒に感じる
- ◆ 物忘れが増えてきた など

社会的フレイルのサイン

- ◆ 趣味や地域の活動に参加しなくなった
- ◆ 友人との交流が途絶えた など

フレイル予防は身体活動、栄養、社会参加の三位一体

身体活動 運動など

意識して身体を動かす

- ・できるだけ歩く
- ・日常生活の合間に筋トレやストレッチをする

栄養 食事や口の機能

口の機能を維持し、3食バランスよく食べる

- ・筋肉のもとになるタンパク質をしっかり摂る
- ・よく噛んで食べる

社会参加 ボランティア、就労など

得意なこと、楽しめることで積極的に人と交流する

- ・誰かと一緒にご飯を食べる
- ・ボランティア活動に参加する

コロナ対策も忘れずに！