

いきいき マキコム

2016. 12. 27

1月号

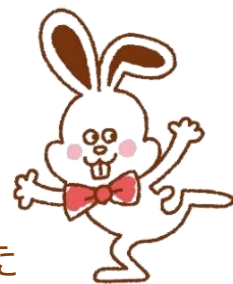
KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU

柏市社会福祉協議会
〒277-0005 柏5-8-12
TEL 04-7165-0880



フレイルの考え方を 地域づくりにどう活かす？！

新年あけましておめでとうございます。
新春はじめのマキコムは皆さんの耳に届き始めた
「フレイル」について特集します。

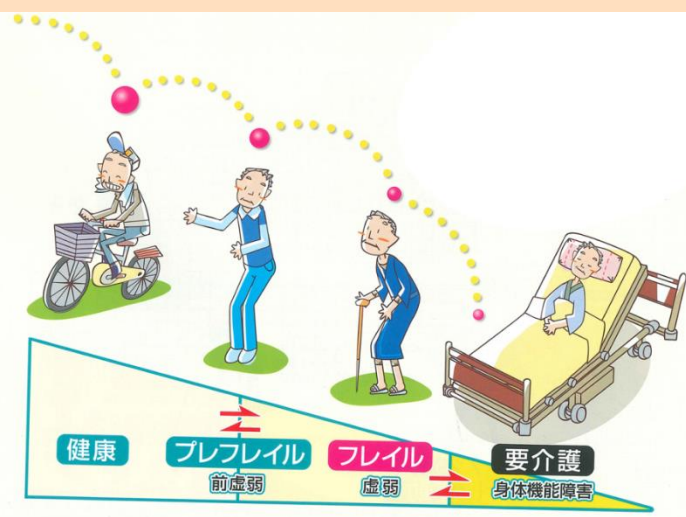


ボラビットくん

フレイルって何？

年をとって心身の活力(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。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。

要介護状態と健康な状態の間を「フレイル」といいます。フレイルの兆候をいち早く発見して、日常生活を見直すなどの正しい対処をすることで、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻ることができます。



フレイル予防の 三本柱とは？

- 栄養 (食・口腔機能)
- 運動
- 社会参加

この3つがフレイル予防の3つの柱です。

これら3つの柱は相互に影響しあっており、特に社会参加の機会の低下はフレイルの入り口になりやすいということが東京大学の研究の結果でわかりました。



人と地域とつながろう！ 社会参加 3 つのポイント！！

- ➡ 「外に出る」「人と出会う」が健康長寿のヒケツ！！
- ➡ 3日坊主で終わらせないためにも「ひとりでやる」から「たまには近所の仲間と」フレイル予防！！
- ➡ 「だれかの役にたっている」と思えること！ボランティアや地域活動は幸せなシニアライフを送るうえでの大事なキーワード！！

私たちがやっているサロンや町会の行事などってきういう意味でもすごく大事よね～。



フレイル予防サポーターって何？

フレイルチェックを行うみどり色のシャツを着た方々がフレイル予防サポーターです。フレイル予防サポーターは皆さんと同じ柏市民で、フレイル予防サポーター養成研修を受けて、地域の健康づくりの担い手として活躍されます。



フレイルサポーター
伊藤玲子さん

Q フレイルサポーターをやってみてよかったことは？
ひとつは、いろいろなところにフレイルチェックをしに行くと、いろいろな人と仲良くなれてそれが嬉しいです。
街中で「伊藤さん」と先日声をかけてくれた人がいたんです♪
自分の健康についても「フレイル予防の情報のアンテナ」をたくさんもつようになりました。
まさに今青春を謳歌している気分です。

フレイルサポーターになるには年2回いきいきプラザかほのぼのプラザで実施されるフレイルサポーター養成講座を受講する必要があります。

フレイルチェックの生みの親に聞く！！



東京大学高齢社会総合研究機構
飯島 勝矢先生

Q1 フレイルに関して、サロンや地区社協などで活躍される方に期待していること、お伝えしたいことを教えてください。

地域の高齢者ひとりひとりが健康で、いつまでも自立して豊かな生活を送り続けてほしいという願いを込めて「フレイルチェック」を作りました。フレイルチェックを実施すると、自分の身体や心、社会性のちょっとした衰えに気づくことができます。さらに、定期的に継続してチェックをすることで、普段から自分の健康に気を遣うようになります。皆様がご活躍されている地域がもっともっと元気になるように、是非ともこのフレイルチェックをご活用ください！そして、市民を一人でも多く参加できるように、上手く促して頂けることを願っております。

Q2 なぜ、「フレイル」って外来語を使ったのですか？

身体や心のちょっとした衰えに早く気づき、普段の生活を見直すことで、健康寿命を延ばすことができます。国民の健康増進に勢いをつけるために、私が所属している日本老年医学会は、「虚弱」というマイナスイメージの言葉ではなく、より明るく親しみやすい言葉である「フレイル」を使っているのです。

Q3 今後、フレイルチェックと「フレイル」の概念はどのように広がっていきますか？

柏から始まったフレイルチェックに関心を持ち、実際に導入する自治体が日本中に増えています。フレイルチェックが広まることで、フレイル（予防）という概念が浸透し、より早期からの予防意識が高まることにより健康長寿社会の実現につながると信じています。

介護予防センターいきいきプラザ 今後の講座のスケジュール

講座名	日時	申込締切
チェックでわかる健康増進のコツ フレイルチェック体験講座	①2/2(木) ②3/10(金) 13:30～16:00 どちらか1日	①1/20 ②2/28
知って安心セミナー 深刻化する高齢者の孤立死の実態と予防 ～地域の見守りと支援の大切さ～	2/7(火) 13:30～16:00	1/31
地域活動応援講座 折り紙リーダー養成講座 春編	2/1(水) 2/13(月) 13:30～16:00 どちらか1日	1/20
セカンドライフ応援講座 元気チャレンジ介護予防教室	3/1 3/8 3/15 3/22(水) 10:00～12:00(22日は14:00まで) 4日間の講座です。	1/20

場所:すべて介護予防センターいきいきプラザ2階研修室

講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記載し、ハガキまたはFAXでボラセンまで申込みください。

問合せ

〒277-0005 柏市柏5-8-12 ボランティアセンター
電話 7165-0880 FAX 7165-1355

(担当:瀧澤 蓮實)