

身に覚えがあればフレイルかも…



- ① 物をよく落とす(握力低下)
- ② 食が細くなった(体重減少)
- ③ 歩行が遅くなる
- ④ 疲れやすくなった

では、どのように取り組んでいけば良いのでしょうか。これまでの研究では、フレイル予防に効果的な対策は「食生活の改善」「適度な運動」「社会参加」という視点から、「しっかりと食べて、動いて、人と関わる」という生活習慣を身につけることとされています。

町では、高齢者福祉課が主体となつて、毎年全地区の高齢者を対象に、これら3つの生活習慣を身につけてもらうための講習会や、皆さんが気軽に集まれるケアラーズカフェなどの憩いの場を提供しています。講習会には、分野の専門家が招かれ、効果的な改善方法を分かりやすく、丁寧に指導してくれます。

運動機能を維持する方法を指導するデイサービスくぼたの久保田裕さんは「フレイル予防のノウハウを知らずに要介護状態になってしまうことは本当にもったいないこと」と警鐘を鳴らし、今日からでも始めようとするのが大切と続けます。身近にある小さなきっかけに気付き、自分のペースでフレイル予防に取り組んでみましょう。

「なんとなく元気が出ない」「食が細くなる」「歩行が遅くなる」「家にこもる」といった傾向がみられたら注意してください。このような変化に気が付かず、適切な対策が遅れてしまうと要介護状態に移行する力が大きく働き、元の状態に回復させるためには大変なサポートが必要になります。そのため、早い時期から自分自身や周囲の人と協力しながら、フレイル予防に取り組み、生活機能の低下を遅らせることが重要になっていきます。

●フレイルが始まると…  
フレイル予防は「3つのポイント」で取り組みましょう

●フレイル予防の3つのポイント

では、どのように取り組んでいけば良いのでしょうか。これまでの研究では、フレイル予防に効果的な対策は「食生活の改善」「適度な運動」「社会参加」という視点から、「しっかりと食べて、動いて、人と関わる」という生活習慣を身につけることとされています。



人生100年時代がもうすぐそこまで  
フレイル予防で健康長寿を！



interview

フレイル予防に「早すぎる」ことはありません



(株)くぼた  
(デイサービスくぼた)  
久保田 裕 さん

川根本町では昨年9月からフレイル検査を行っていますから「聞いたことはあるよ」という方もいると思います。

では、そのフレイルとはどういう状態のことをいうのでしょうか？難しい質問ですね。

上記でも説明していますが、簡単に言えば、まだ介護の必要な状態ではないけれど年を取って弱くなってしまった、いわば介護予備軍の状態。ただちゃんと手当をすればまた元の生活に戻ることが可能な状態と言えます。

私が大事だと思うのは「また元の生活に戻ることが可能」の部分です。

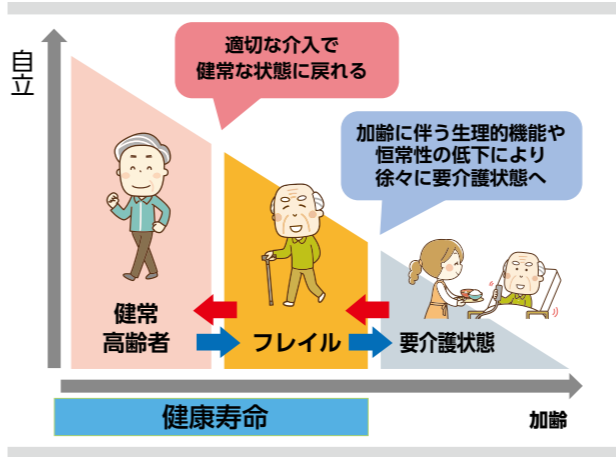
戻る方法を知っていれば、元の生活に戻ることができたのに、それを知らずに介護が必要な状態になってしまうのは本当にもったいないことだと思いませんか？

フレイル状態から健康な状態に戻するために大切なことは「食生活の改善」「適度な運動」「社会参加」の3つの視点といわれています。あなたのフレイル対策の一助のために、この3つのポイントを押さえて取り組みましょう。

いつまでも住み慣れたこの町で健康で元気に過ごしていくために、フレイル予防を少しずつ実践してみませんか？

皆さんは「フレイル(虚弱状態)」という言葉聞いたことがありますか？フレイルとは、年を重ねるにつれ病気や老化などで、体や心のはたらきや社会的なつながりが弱くなり、将来介護が必要となる危険性が高い状態をいいます。本号では、フレイル予防のためにできることを、3つのポイントから皆さんに紹介しますので、自分自身の健康状態を見直すきっかけにしてみましょう。

介護予防は「フレイル予防」から始める



●「フレイル」を知る  
フレイルとは、高齢期に病気や老化などの影響を受けて、心身の活力を含む生活機能(筋力や認知機能)が低下し、将来要介護状態になる危険性が高い状態をいいます。左図の様に、生活機能の自立度が高い「健康」と介護が必要な状態との間に位置しています。フレイルは、生活習慣病などの病気と老化が主な原因といわれ、他にも喫煙やうつ状態、孤立など多様な原因が重なって引き起こされます。つまり、フレイル予防とは、自分自身の生活習慣を見直し、早い時期から介護予防(要介護状態の予防)に取り組んでいくことを意味しています。