

## フレイルを予防するには

### -健康長寿の3つの心得「栄養、運動、社会参加」-

東京大学が実施した大規模調査(栄養とからだの健康増進調査)では、健康長寿を実現するための大切な3つのポイントが見えてきました。それが、栄養(食・口腔機能)、運動、社会参加です。

- 1 栄養 (バランスのよい食事を、よく噛んでしっかり食べましょう)
- 2 運動 (10分多くからだを動かしましょう)
- 3 社会参加 (趣味やボランティアなど自分に合った活動を見つけましょう)

年をとると誰もが体力や筋力が低下し、日常の買い物に出かけるなどの行動が面倒だと感じるようになっていきます。そして、人と接する機会が減ったり、食生活のバランスが崩れたりすることにより、ますます体が衰え、さらには判断力や認知機能といった頭の働きも低下するという悪循環が起きてしまいます。

ドミノ倒しにならないように!



## コロナフレイルという課題

また、東京大学の調査により、コロナ禍での課題も明らかになりました。長く続いたコロナ禍においては、「人が多く集まる場所を避ける」ように言われてきたため、家に閉じこもりがちになる高齢者が問題になりました。当初から「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響が危惧されてきましたが、自粛生活によるフレイルへのリスクについて、東京大学が調査結果を公表しています。



### 東京大学が高齢者294人に行った調査結果の一部を紹介

外出頻度の低下	41%	14%が閉じこもり傾向(会話量も減少、食事もおろそかに)
筋肉量の低下	50%	筋肉量のほか、滑舌の低下などもみられる
歩行速度の低下	27%	人と会う機会や、つながりの低下した人に多い傾向

※参考「公益財団法人長寿科学振興財団発行 機関誌 Aging&Health No.97」より

これらは、自粛の長期化による「生活不活発」でフレイル(虚弱)が進み、心身や脳の機能が低下するといったケースで、いわゆる健康二次被害として『コロナフレイル』とも呼ばれています。

## ポストコロナ時代のフレイル対策

フレイル予防に必要なのは「栄養・運動・社会参加」です。コロナ禍の活動制限により「コロナフレイル」という課題もありましたが、現在は、わたしたちの身の回りの様々な活動が再開されるようになり、概ねコロナ禍の前の状態に戻りつつあります。

町のフレイル対策事業も、今年度からフレイルチェックをはじめ、各種教室「こうげ生き活き塾」を再開しています。

特に、ポストコロナ時代においては、スマートフォンを活用した便利な機能やサービスが増えていきます。コロナ禍を経て、わたしたちの生活習慣は大きく変わったといわれており、スマホでの情報収集はもとより、写真や動画を撮影したり、離れた場所でもビデオ通話やSNSでコミュニケーションがとれたりするなど、活用の幅が広がっています。そのため、今年度もスマホ教室を開催しますので、ぜひお気軽にご参加ください。

### こうげ生き活き塾

- ノルディックウォーク教室(2本のポールを使用したウォーキング)
- 高齢者スマホ教室(便利な機能を紹介します)
- こうげ生き活き体操の普及(上毛町オリジナルの体操)
- 脳の健康教室(読み書きと計算)
- オレンジカフェ(認知症予防)

●問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線168)



### こうげ生き活き体操の紹介

上毛町のみなさんがフレイル予防として気軽に楽しく取り組めるように「こうげマンの一日」をテーマにしたオリジナルの体操です。

動画をYouTubeで公開していますので、ぜひご覧ください。

また、DVDを長寿福祉課で配布していますので、ご希望の方はお問い合わせください。

## 健康長寿の鍵は フレイル予防

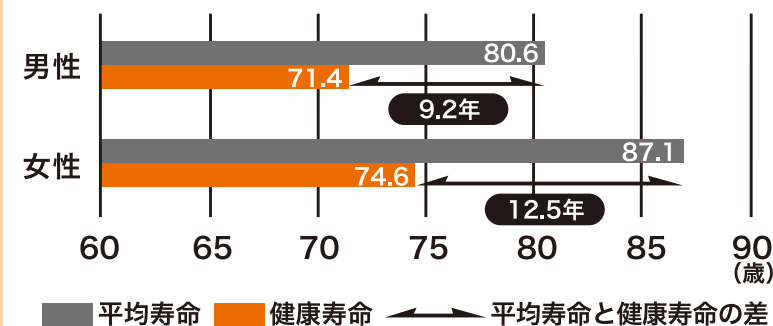


## 住み慣れた地域で いつまでも自分らしい暮らしを続けるために

### 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です。厚生労働省(2015調査)が発表した資料によると、福岡県では「健康寿命」と「平均寿命」には、男性で約9年、女性で約12年の差があることがわかりました。この差を縮めることが地域で自分らしい暮らしを続けることの大きな鍵となります。

### 福岡県の平均寿命と健康寿命の差(2015年)

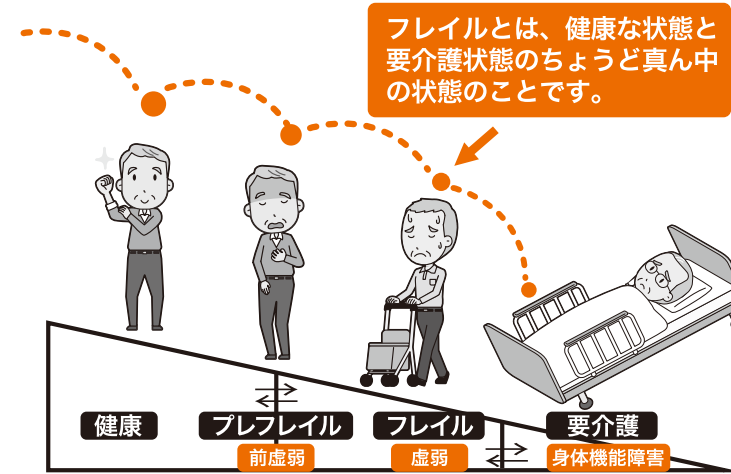


## まず「フレイル」を知ることから

フレイルとは、健康と要介護状態の間の弱っている状態(加齢により心身が老い衰えた状態)のことです。高齢の多くの方が、健康な状態からこの「フレイルの段階」を経て、要介護状態に陥るといわれています。

多くの場合、加齢による老化は一気に進むわけではなく、徐々に進行していきます。そのため、健康な状態からフレイルの段階へと近づいているのに気づけなかったり、「自分はまだ大丈夫」など過信したり、実際に介護が必要になってから慌ててしまうといったことが多いのが現状です。

ここで大事なことは、「フレイルは、早く対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性がある」ということです。



## 自分のフレイルを チェックしよう!



そこで、町では平成29年度から「フレイルチェック」を導入し、住民の皆さんが自身のフレイルの兆候にいち早く気づくことができるように、地域での測定会を進めています。

このフレイルチェックは、公民館などにおいて、町民主体のフレイルサポーター(現在18人登録)が進めてくれるため、賑やかな雰囲気、楽しみながら参加することができます。

令和2年度から4年度までは、新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、活動を自粛していましたが、今年度から活動を再開していますので、チェックを希望される方は、長寿福祉課までお問い合わせください。また、フレイルサポーターも募集していますので、皆様のご応募をお待ちしております。

※フレイルチェックでは、質問への回答や、握力・滑舌などの簡単な測定を行います。