

市民力で広げる フレイル予防の輪

市では、高齢者の皆さんがフレイルを予防し、いつまでも元気にいきいきと過ごすことができるよう「フレイル予防プロジェクト」を進めています。

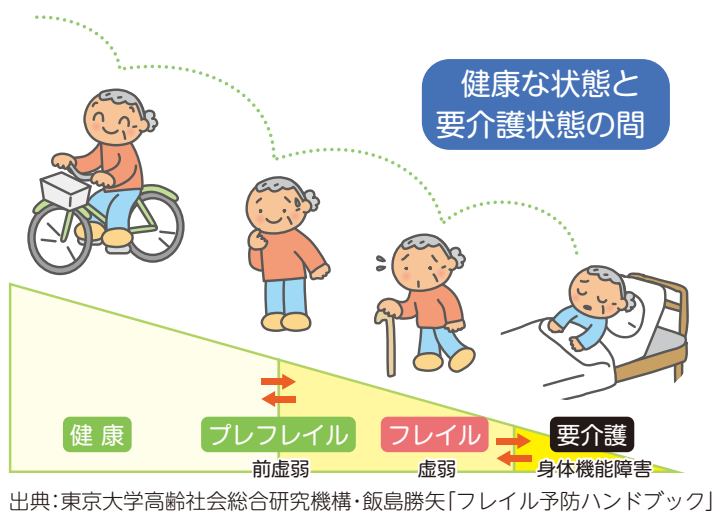
今月は、フレイル予防のポイントや自身のフレイルの状態を知る・気づくために重要なフレイルチェックの活動を紹介します。

問合せ／長寿応援課 ☎048(473)1395

健康と要介護の間「フレイル」

「フレイル」とは加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になる危険性が高い状態をいいます。介護を必要とする高齢者の多くがこのフレイルの段階を経ています。

フレイルを放置すると、健康や生活機能を損なうことにつながりますが、フレイルの兆候に早めに気づき、対策をとることで、フレイルの進行を抑制し、元の健康な状態に戻ることができます。



栄養



食・口腔機能

運動



身体活動・運動など

社会参加



趣味・ボランティア・就労など

フレイルを防ぐ3つのポイント

東京大学高齢社会総合研究機構の研究から、フレイル予防の大切なポイントとして、①栄養（食・口腔機能）、②運動、③社会参加の3つが挙げられています。

いつまでも自分らしく過ごすことができるよう、3つのポイントをバランスよく実践し、フレイルを予防しましょう。

次ページでは、3つのポイントを踏まえた市の取り組みを紹介しています。参加や支援を受けたい人は、長寿応援課へお問い合わせください。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

栄養（食・口腔機能） ～よく噛む・よく食べる・よく話す～

バランス良くしっかりと食べて、体力を維持し、身体機能の低下を防ぎましょう。

よく噛んで食べることは口腔機能や口の筋肉の維持にもつながります。また、口や歯を清潔にし、口の体操をするなどしてオーラルフレイル^{*}を予防しましょう。

※オーラルフレイル：加齢による衰えの一つで、食べ物を噛んだり飲み込んだりする機能の低下や滑舌が悪くなるなど、口腔機能が低下しつつある状態のことを指します。

市の取り組み

ふれあい健康交流会

孤食になりがちな65歳以上のひとり暮らしの人などを対象に、地域の食のボランティアが軽食を提供し、レクリエーションなどで親睦を図ります。

栄養改善のための訪問支援

食事や栄養に心配がある65歳以上の人を対象に、管理栄養士が自宅に訪問し、食生活についてアドバイスをします。

口腔機能向上のための訪問支援

歯や飲み込みに心配がある65歳以上の人を対象に、歯科衛生士が自宅に訪問し、口の状態にあったアドバイスをします。



運動 ～筋力トレーニングもプラスした運動～

日頃から運動をして、運動機能の低下を防ぎましょう。

筋肉や関節の動きなどが衰えると転びやすくなり、大きなけがにつながる可能性があるほか、日常生活にも影響がでてきます。

運動は心肺機能を高めるのに効果的なウォーキングだけではなく、筋力アップのために筋力トレーニングも必要です。両方を組み合わせて、効果的な運動習慣を身につけましょう。

市の取り組み

いろは百歳体操

おもりを使った筋力体操で、誰でも・何歳でも続けられる簡単な体操です。地域の皆さんとの交流もでき、社会参加につながります。

いろは元気サロン本町

マシンを使ったトレーニングを中心にを行います。理学療法士や運動指導員が個人にあった運動についてアドバイスをします。

各種運動教室

シニア体操・脳リフレッシュ教室（10ページ掲載）や各福祉センターで運動教室を実施しています。



社会参加 ～人とのつながりで心の健康を保つ～

「人や社会とのつながりの低下」は、フレイルのはじまりといわれています。友人や地域との関係を持ち、心の健康を保ちましょう。

趣味やボランティア活動などでやりがいを持つことはもちろん、フレイルチェックに参加することも社会参加の一つです。

市の取り組み

街なかふれあいサロン・いきがいサロン 市内各地域にある高齢者の皆さんが集う憩いの場です。おしゃべりや催しを通して、楽しく交流することができます。

シニアボランティアスタンプ制度

65歳以上の人で、地域貢献活動やボランティア活動に参加した際にスタンプを押し、貯まったスタンプ数に応じて商品券と交換します。

サポーター活動

フレイルサポーター、いろは百歳体操サポーター、認知症サポーターなどの養成を行っています。



自身の状態を知り・気づくためのフレイルチェック

フレイルチェックでは、イレブンチェック（自身の生活習慣の状況を確認し、元気度を測る簡易型のチェックシート）などの質問票や機器を使った測定により、自身の健康状態をその場で確認することができます。

自身の健康状態を知り、フレイルの兆候に早く気づくためにフレイルチェックに参加してみませんか？

握力測定



筋肉の衰えのリスクをチェックするため、握力計で握力の強さを測定します。

ふくらはぎ周囲長測定



全身の筋肉の衰えをチェックするため、ふくらはぎの太さを測定します。

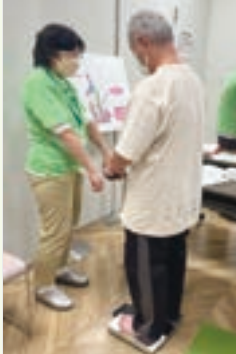
滑舌測定



口周りや舌の筋肉が弱っていないかをチェックするため、専用の機器で滑舌のレベルを測定します。

手足の筋肉量測定

自身では把握することが難しい手足の筋肉量を、体組成計で測定します。



片足立ち上がり

足腰の筋力とバランスをチェックするため、椅子からの片足立ち上がりの状況を確認します。



90歳を迎えた今も健康を維持

今回で7回目となるフレイルチェックに参加していたのは、現在90歳の佐竹ちよみさん。これまでのフレイルチェックの結果をみると、健康な状態を維持しているだけでなく、握力の項目では改善が見られました。

結果を確認した佐竹さんは「継続することが大事と考えていて、その結果が出てくれるのはとても嬉しいです。」と嬉しそうに話します。また、8回目の参加に意気込む佐竹さんに、フレイルチェックの参加を悩んでいる皆さんへのメッセージを伺うと「まずは1回、そして2回以降も参加して、いっしょに健康になりましょう！」と力強く答えてくれました。



さなけ 佐竹 ちよみ さん

出前フレイルチェック体験はじめました！

出前フレイルチェック体験では、町内会やサロンなど、高齢者の皆さんが集う場所にフレイルサポーターが訪問し、フレイルチェック体験を受けることができます。また、その場でフレイルチェック参加の申込みも受け付けます。

出前フレイルチェック体験をご希望の場合は、長寿応援課[☎048(473)1395]へお問い合わせください。



～フレイルチェック結果レポート～

市では令和2年度のモデル実施を含め令和5年度までに計60回のフレイルチェックを行いました。45歳から96歳までの計654人に対して行ったフレイルチェックの結果、次のようなことが見えてきました。



参加者の状況

- ☑ 平均年齢:80歳
- ☑ 男性参加者:22.8%
- ☑ 女性参加者:77.2%



特に気をつけたい チェック項目

- ☑ 全項目の結果、フレイルの危険性がある人は3人に1人
- ☑ 握力測定では約4割が赤判定*
- ☑ 滑舌測定では約3割が赤判定*
- ☑ 片足立ち上がりができない人は約5割

※赤判定：フレイルの危険性あり



フレイルチェックの効果

- ☑ フレイルチェックに参加した人の約5割が健康状態を改善
- ☑ フレイルチェックに2回以上参加した人はチェック項目の約7割が改善

フレイルチェックで筋力チェック！

通常の健康診断では、フレイル予防に大切な筋力の状態を把握することができません。

フレイルチェックに参加して、まずは“自身のフレイルの状態を知る・気づく”、さらに定期的なチェックで“フレイルの状態の変化を知る”ことが重要です。

下記の日程を参考に、はじめての人も2回目以降の人もぜひフレイルチェックにご参加ください。

フレイルチェック日程表

フレイルチェックに参加したら、専門職から生活のアドバイスをもらえるフォローアップ教室にも参加しましょう。

フレイルチェック：13時30分～15時30分

フォローアップ教室：13時30分～15時

※フォローアップ教室のみの参加はできません。

9月

フレイルチェック

12日(木)・宗岡公民館

フレイルチェック

19日(木)・総合福祉センター

フォローアップ教室

26日(木)・宗岡公民館

12月

フレイルチェック

9日(月)・市民体育館

フレイルチェック

16日(月)・西原ふれあいセンター

フォローアップ教室

23日(月)・市民体育館

10月

フレイルチェック

11日(金)・市民体育館

フレイルチェック

21日(月)・西原ふれあいセンター

フォローアップ教室

28日(月)・西原ふれあいセンター

2025年
2月

フレイルチェック

14日(金)・市民会館仮設会議室

フレイルチェック

20日(木)・第二福祉センター

フォローアップ教室

28日(金)・市民会館仮設会議室

11月

フレイルチェック

7日(木)・総合福祉センター

フレイルチェック

14日(木)・第二福祉センター

フレイルチェック

22日(金)・市民会館仮設会議室

フォローアップ教室

28日(木)・第二福祉センター

3月

フレイルチェック

6日(木)・総合福祉センター

フレイルチェック

13日(木)・宗岡公民館

フォローアップ教室

21日(金)・総合福祉センター