

特集 2

～市民力を発揮～ 高齢者が健康で安心して暮らせる街へ

市では、人生100年時代の到来を見据え、高齢者の皆さんがいつまでも自分らしく、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」をはじめとしたさまざまな取り組みを実施しています。

今回は、高齢者の集いの場である「ふれあい健康交流会」や市民力が光るフレイル予防についてお伝えします。

問合せ／長寿応援課 ☎048(473)1395

ふれあい健康交流会とは

孤食になりがちな65歳以上の独り暮らしの人などを対象に、地域の食のボランティアが調理した昼食を提供するほか、日頃の食事の栄養指導を行ったり、レクリエーションをとおして親睦を深める場です。

現在、市内を5地区に分け、各地区で年2～7回ほど交流会を実施するなど、ボランティアと参加者が同じ時間を過ごすことで地域での顔見知りとなり、助け合いや協力を深めることを目指しています。

人のため、自分のため

20年以上にわたり宗岡地区で交流会の活動をしている「さくらんぼ」の皆さんに話を伺いました。

一提供する料理を決めるうえで大切にしていることは？一

塩分控えめを意識しながらその季節に応じた旬の食材を取り入れるなど参加者の皆さんに喜んでもらえるような献立にしています。

また、できるだけ市内で採れた野菜や果物を使用するなど、地産地消にもこだわっています。



▲地域の食のボランティア「さくらんぼ」の皆さん



▲提供している料理の一例(きのこ炊き込みご飯、高野豆腐とかぼちゃ煮など)

一活動のやりがいは？一

参加者の皆さんが料理を食べて「一人だったらこんなバランスの取れた料理を作るのは難しいし、量もたくさんは食べられないけど、みんなといっしょだと楽しくてあっという間に食べれちゃう。」など、喜びの声が毎回聞けるのがとても嬉しいです。人のために想って作った食事や場所が、自然と自分の楽しみや居場所にもなっていると感じます。

フレイル予防のポイントが詰まった交流会

ふれあい健康交流会は、フレイル予防の3つの柱である①栄養(食・口腔機能)、②運動、③社会参加を満たす取り組みとして毎回多くの参加者でにぎわっています。

栄養面で食事に不安がある人やひきこもりがちな人などはぜひ、社会福祉協議会[☎048(474)6508]にご連絡ください。

ふれあい健康交流会について詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ



▲レクリエーションをとおして参加者同士の交流を図る様子

地域みんなで進める口腔ケアとフレイル予防！

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。

フレイルを予防するための3つの柱の一つとして、栄養(食・口腔機能)が挙げられており、バランスよくしっかりと食べることで、体力を維持し身体機能の低下を防ぐだけでなく、よく噛んで食べることで口腔機能や口の筋肉の維持にもつながります。

令和2年度から6年度に実施したフレイルチェックの検査項目のうち、口腔機能に関するものでフレイルのおそれがある人は「お口の元気度(食べ物を噛みきれかなどの質問票をもとにフレイルの状態が分かる指標)」で47.2%、「滑舌測定(専用の機器を使用し口周りや舌の筋肉が弱っていないかをチェックするもの)」で30.2%となっています。

口腔機能を高めるためにはできる限り誰かといっしょに食事を取り、多様な食品を食べることや会話を通じて滑舌の向上を図ることが大切です。



▲滑舌測定の様子

フレイルの状態を確認してみませんか？

簡単な質問票や測定で、自身のフレイルの状態を確認します。フレイルチェック後のフォローアップ教室では、専門職が今後の生活についてお話しします。

●フレイルチェック 13時30分～15時30分

とき	ところ
9月11日(木)	宗岡公民館
9月19日(金)	総合福祉センター
10月9日(木)	西原ふれあいセンター
10月15日(水)	市民体育館

持 運動できる服装、飲み物、タオル、運動靴(市民体育館のみ)

▼ 裸足で筋肉量測定を行いますので、ストッキングなどはお控えください。

申 各日程の前日までに電話または直接、長寿応援課へ

●フォローアップ教室 13時30分～15時

とき	ところ
9月25日(木)	宗岡公民館
10月24日(金)	西原ふれあいセンター

●共通

対 おおむね65歳以上の人

定 20人(先着順)

▼詳しくは、市ホームページをご確認ください。



▲市ホームページ

フレイル予防最前線！フレイルサポーターになってみませんか？

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、フレイルチェック測定会や普及啓発を行うフレイルサポーターが活躍しています。

現在、養成研修を修了し、フレイル予防の基礎知識などを学んだ60代から80代のフレイルサポーター47人が、フレイル予防の講義や体力・筋肉測定を行っています。

フレイルサポーターになるための基礎知識は講座で学べるほか、医療専門職のフレイルトレーナーが活動を支援します。フレイルサポーターの活動に興味のある人などはぜひ長寿応援課へご連絡ください。



フレイルサポーター

ふたかわ しんいちろう
二川 真一郎さん

フレイルサポーターの声～フレイル活動で社会とつながる大切さ～

私は定年退職後、家にいることが多くなり、社会とのつながりが少なくなっていました。自身の思い描いていた生活とは異なる状況に気付き、何かをはじめたいと思っていたところ、知り合いから誘われフレイルサポーターになりました。

フレイルサポーターになったことがきっかけで、仲間と協力しながらさまざまな事業に取り組むことにやりがいを感じています。今思えば、早いうちから社会とつながれるよう、ボランティアへの参加を考えておけば良かったと感じます。

家にいることが多い人や何か新しいことをはじめたいと思っている人など、ぜひいっしょにフレイルサポーターとして人や社会とのつながりで心の健康を保ってみませんか。