

# 今、大切な「フレイル予防」

## 健康を保つための取り組み

新しい生活様式を取り入れながら、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくために、フレイル予防に取り組みましょう。

地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）

### 「フレイル」とは

フレイルとは、年齢を重ねることにより、心と体の活力が衰える状態です。健康な状態と、介護が必要な状態との中間段階に当たり、健康な人よりも要介護になるリスクが高いといわれています。

フレイルは、筋力低下などの身体的要因のほか、認知機能の低下などの精神・心理的要因、外出する機会の減少などの社会的要因が複雑に重なって起こります。

一方で、生活習慣の改善や適切な予防を行うことにより、健康な状態に回復することができます。何か特別なことをするのではなく、無理なくできそうなことから取り組むことが大切です。

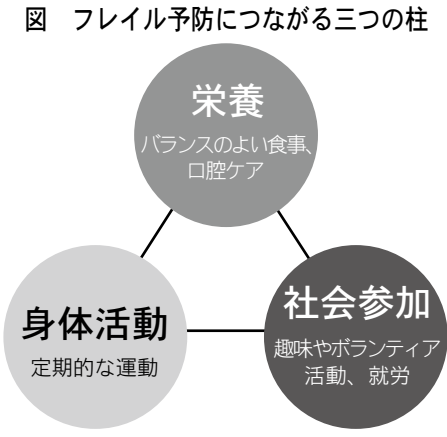
### 活動自粛による影響

全国的な新型コロナウイルス感染症の発生により、外出する機会が減っている人も多いのではないのでしょうか。また、食欲がわかずに食事を抜いている人もいるかもしれません。

私たちは、外出や人との交流の中で、自然に体や頭を使い、心身

### フレイル予防につながる三つの柱

フレイル予防で欠かせないのが、「栄養」「身体活動」「社会参加」の三つの要素です。（図）



### 栄養とお口の健康

フレイルが進行する要因の一つに「低栄養」があります。低栄養とは、エネルギーやたんぱく質が不足した状態で、筋力や免疫力の低下を引き起こします。この状態が続くと、外出や身体活動の機会が減り、ますます食事が減って

の機能を維持しています。

さまざまな自粛生活により、積み重なったストレスは、心と体に悪影響を及ぼし、特に高齢者にとっては、「フレイル」の進行に直結します。



「オビロビ」もおすすめてです

しまし悪循環を招きます。

低栄養を防ぐために、肉や魚、卵などのたんぱく質をしっかりと取り、一日三食をバランスよく食べましょう。また、お口の衰えを予防する口腔ケアも大切です。歯磨きなどのお手入れに加え、根菜類やキノコなどかみ応えのある食材を食べ、かむ力を鍛えましょう。



お口の健康を保つ「あいうべ体操」の様子

### 自分にあった運動を続けよう

活動量が減ると筋肉が衰えてしまい、腰や膝を痛めたり、転倒の原因になったりします。スクワットなどの筋力トレーニングを無理のない範囲で習慣にし、筋力低下を防ぎましょう。

また、ウォーキングなどの有酸素運動は、脂肪の燃焼や心肺機能の強化に効果的のため、毎日少し

ずつでも継続して取り組みましょう。屋外での活動は比較的感染のリスクが低いですが、運動の際には、3密を避けることやせきエチケット、人との距離を十分に保つなどの感染予防を心掛けてください。

### 大切な「人とのつながり」

誰かと話をしたり、その日あった出来事で楽しく笑い合ったりすることは、心の健康を保つためにもとても大切です。

感染症の影響で、これまで通りの社会参加は難しい時もあります。が、電話や手紙での交流、窓越しや散歩中のあいさつなどを通して、人とのつながりを保ちましょう。

### あなたの活動を応援します

帯広市では、高齢者一人ひとりが生きがいや役割を持ちながら、住み慣れた地域で元気に過ごせるよう、心身の状況や活動状況に合わせた介護予防事業を行っています。（左図①、下図②～③）  
自宅での活動のほか自分に合った方法を見つけ、フレイル予防に取り組みしましょう。

### ② 団体向け

リハビリ専門職（栄養士、歯科衛生士、リハビリ職）や活動支援者を派遣します。講師の派遣は無料です（会場費などは申込団体の負担）。申し込みなどの詳細は、お問い合わせください。

- 対象 下記の①～③すべてに該当する、市内で活動している65歳以上の自主活動団体
  - ①月1回以上続けて活動している
  - ②新規の参加者を受け入れている
  - ③介護予防につながる活動をしている
- 利用回数 リハビリ専門職：各専門職1回（異なる職種を計3回まで）  
活動支援者：3回まで

### ③ 介護予防のための支援をしたい人向け（活動支援者募集）

特技や経験を生かして、高齢者の自主活動を支援しませんか。登録要件や申し込みなどの詳細は、お問い合わせください。

## ① これから活動を始めたい人向け げんき活動コース

教室が終わってから地域で継続して活動していくことを目指して、簡単な運動、レクリエーション、専門職の講話などさまざまなプログラムを行います。

- 対象 市内在住の65歳以上
- 実施期間 令和3年2月まで  
日程や定員などの詳細は、各実施事業所に問い合わせください。
- 参加回数 いずれか1カ所の会場で12回まで参加可能
- 費用 無料
- 申し込み 各実施事業所で随時受け付け

実施会場	曜日	開始時間	実施事業所・申し込み先
柏福祉センター（東10南15）	火	10時	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所（東9南13、☎20・4567）
東コミセン（東7南9）	金	10時	
グリーンプラザ（公園東町3）	月	9時45分	歩くデイゆり（東11南6、☎29・8060）
鉄南コミセン（西2南24）	水	9時45分	
栄福祉センター（西17北1）	水	10時	デイサービスセンター帯広りはびり（西17北2、☎29・5515）
五条橋福祉センター（西5南2）	水	10時	
柏林台福祉センター（柏林台南町6）	木	10時	通所介護事業所ふるさと（白樺16東5、☎41・8341）
緑ヶ丘福祉センター（西14南17）	金	10時	
自由が丘福祉センター（自由が丘3）	木	10時	介護員養成研修センターふるさと（白樺16東5、☎35・8930）
きぼう福祉センター（西20南5）	金	10時	
つつじが丘福祉センター（西24南3）	火	10時30分	ツクイ帯広西（西1南16、☎20・3200）
西福祉センター（西23南1）	金	10時30分	
南コミセン（西10南34）	月	9時30分	ジョイリハ西5条（西5南34、☎49・3060）
帯広の森コミセン（空港南町南11）	木	9時30分	
清川農業センター（清川町西1線）	水	9時30分	
大正農業者トレーニングセンター（大正本町西1）	水	9時30分	デイサービスセンター太陽園（大正町西1線、☎64・5565）
広野農業担い手センター（広野町西2線）	水	14時	
幸福農業センター（幸福町東1線）	水	14時	

### <チャレンジデー>

続けて通うのは難しいけれど、1日なら参加できる人、介護予防事業がどんな内容なのか体験してみたい人など、お一人でもお友達やご家族とでも一緒に参加できます。詳細は実施事業所に問い合わせください。（8月の日程については、12頁をご覧ください。）



※いずれも、感染予防の対策を講じた上で実施しますが、マスクの着用などにご協力をお願いします。詳細は、各実施事業所または地域福祉課にお問い合わせください。