

# 今から始める「フレイル予防」

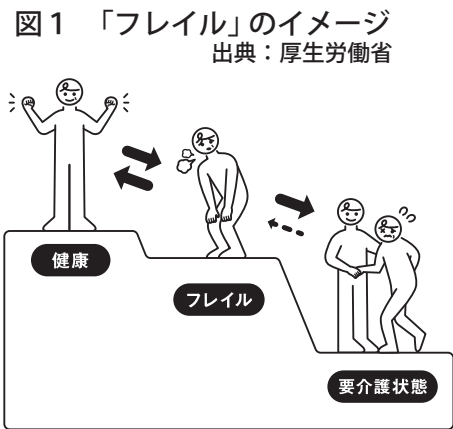
健康を保つための取り組み

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

問い合わせ 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となる状態との中間段階に当たり、そのまま放置すると、介護が必要になることがあります。(図1)



フレイルは、筋力低下などの身体的要因のほか、認知機能低下などの精神・心理的要因、外出機会の減少などの社会的要因が重なり合っただけで起こると言われています。しかし、早めに気付いて生活習慣の改善や適切な予防を行うことで、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みましょう。

## 活動自粛による影響

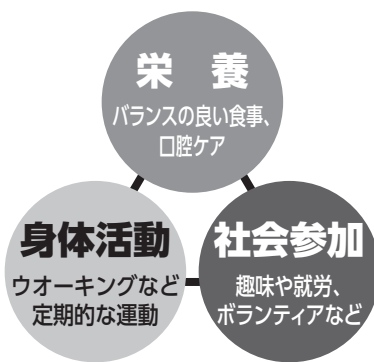
全国的な新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出する機会や、人と話す機会が減っている人も多いのではないだろうか。また、食欲が湧かずに食事を抜いている人もいるかもしれません。

私たちは、外出や人と交流する中で、自然と体や頭を使い、心身の機能を維持しています。自粛生活によるストレスや交流の減少は、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。

## フレイル予防につながる三つの柱

フレイル予防に欠かせないのが、「栄養」「身体活動」「社会参加」の三つの柱です。(図2)

図2 フレイル予防につながる三つの柱



## 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のことです。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しまう悪循環を招きます。

低栄養を防ぐため、肉や魚、卵などのたんぱく質をしっかりと摂取しましょう。また、一日三回の食事をバランスよく食べることや、口腔機能の衰えを予防するためのケアも大切です。歯磨きなどのお手入れに加え、根菜類やきのこなど、かみ応えのある食材を食べ、かむ力を鍛えましょう。

## 自分にあつた運動を続けよう

活動量が減ると、筋肉が衰えてしまい、腰や膝を痛めたり、転倒の原因となります。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とし、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も効果的です。屋外での活動は比較的安全ですが、運



市ホームページID.1007848

動の際には、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ことなど、感染予防を心掛けた上で、毎日少しずつでも継続して取り組みましょう。

大切な「人とのつながり」  
みなで楽しく笑い合いながらその日の出来事を誰かと話すことは、心の健康やフレイル予防にとって、とても大切です。今は人との接触を減らすことが優先され、これまで通りの社会参加は難しい場合もありますが、電話や手紙による交流、窓越しや散歩時のあいさつなどでも良いので、人とのつながりを大切にしていきたいでしょう。

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。(左表)

何か活動したいと考えている人やフレイル予防に取り組みたい人は、ぜひご参加ください。また、団体向けには、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ていますので、詳細は地域福祉課へお問い合わせください。

## あなたの活動を応援します

## げんき活動コースチャレンジデー

げんき活動コースに続けて参加するのは難しいけど、1日なら参加できる人や介護予防事業がどんな内容なのか体験してみたい人向けに、チャレンジデーを用意しています。お一人でも、家族や友人と一緒に、気軽に参加することができます。詳細は、左表のげんき活動コース実施事業所に問い合わせください。

また、8月開催分は13頁に掲載しています。

市ホームページID.1008607

## 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も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、約1時間30分のさまざまなプログラムを行います。

- 対象 65歳以上の帯広市民
- 実施期間 令和4年2月まで(日程の詳細は、各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
あおがめヴィレッジ(東7南11)	火	10時	コムニの里おびひろ 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	歩くデイゆるり (東11南6、☎090・9801・7781)
鉄南コミセン(西2南24)	金	9時45分	
栄福祉センター(西17北1)	金	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	
若葉福祉センター(西17南5)	火	13時30分	
広陽福祉センター(西19南3)	金	10時30分	ツクイ帯広WOW (西4南29、☎20・1562)
つつじが丘福祉センター(西24南3)	火	10時30分	
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	
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	
川西農業者研修センター(川西町西2)	水	14時	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)	水	14時	

市ホームページID.1007839