

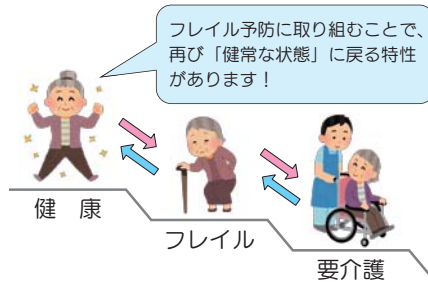
今からでも遅くない「若返り作戦」！

「フレイル(虚弱)」をご存じですか？

フレイル(虚弱)とは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、加齢とともに心身のさまざまな機能が低下した状態のことをいいます。

五所川原市が高齢者を対象に実施した「令和4年度介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」では、認知症リスクやうつリスク、そして機能低下リスクがある高齢者の割合が高いという結果になりました。

これは、コロナ禍で人との関わりが減少が長く続いたことにより、心身の機能に影響を及ぼしているものと推察されます。



「社会とのつながりの減少」が、ドミノ倒しのように心身に影響します！

フレイルは、加齢に伴う生活機能や心身機能の変化など「社会性の低下」から始まるといわれています。家にじっとしているだけでは刺激も少なく、生活範囲が縮小し、心の衰弱や口の機能の衰えとそれに伴う低栄養、さらに筋力の衰えにつながります。

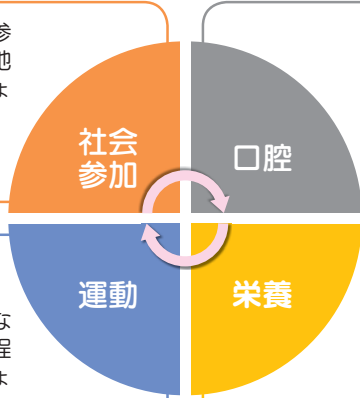
社会との交流の減少が、身体的および認知・心理・精神的なフレイルの入り口となります。

コロナ禍の中で、人との関わりが減少していましたが、これからは感染症対策をしつつも、積極的に外出して地域の人たちと「交流する」ことが大切です。



フレイル予防の「4つの柱」

・外出や交流、何かに参加することで、人や地域とつながりましょう！



・口の機能の衰え(オーラルフレイル)を予防するため、セルフケアとかかりつけ歯科医をもちましょう！

・散歩やウォーキングなど、1日20~30分程度を目安に動きまわろう！

・筋肉をつくるたんぱく質(肉・魚・卵・牛乳)も忘れずにとりましょう！

フレイル予防 1つ目の柱 **社会参加**

最近、外出していますか？ 誰かとお話していますか？



高齢者をはじめとする地域住民の方が、住み慣れた地域で気軽に集える交流の場、機会のことを「通いの場」といい、市内には46カ所の「通いの場」があります。地域の身近なところにありますので、自分なりの「通いの場」を見つけましょう！

体を動かす

生活に体を動かすことを加えて、健康寿命を延ばそう！



レクリエーション

夢中になって楽しむことで、いつもと違う刺激を受けて、心と体を元気にしてくれます。



講座



生活に役立つ話を専門の方にお話してもらうのもおすすめです。

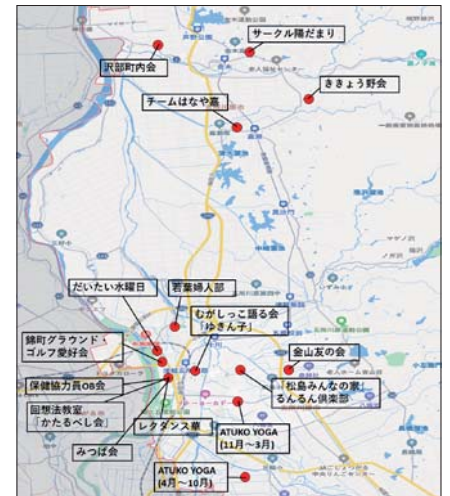
創作活動



手先を動かすことが頭の運動にもつながります。形に残ることも、うれしいですね！

通いの場の一例

団体名	活動場所
1 ATUKO YOGA	4月~10月 専念寺 11月~3月 サンビレッジ
2 回想法教室「かたるべし会」	保健センター五所川原
3 金山友の会	コミセン松島
4 ききょう野会	喜良市コミセン
5 サークル陽だまり	金木東部コミセン
6 沢部町内会	沢部福祉館
7 だいたい水曜日(つどいの場)	法永寺
8 チームはなや嘉	嘉瀬コミセン
9 錦町グラウンド・ゴルフ愛好会	錦町集会所
10 保健協力員OB会	保健センター五所川原
11 「松島みんなの家」るんるん倶楽部	松島みんなの家
12 みつば会	働く婦人の家
13 むがしっこ語る会「ゆきん子」	中央公民館
14 レクダンス華	働く婦人の家
15 若葉婦人部	新宮団地集会所



*左表中、コミュニティセンターはコミセンと略記しています。

その他の団体については、地域包括支援課にお問い合わせください。

フレイル予防 2つ目の柱 **口腔** (こうくう)

オーラルフレイル (口腔(こうくう)機能の衰え) 予防は、「生活習慣病予防」や「認知症予防」につながります!



かかりつけ歯科医との連携で健康寿命を延ばしましょう!

毎日のセルフケア

- ▷歯磨き
- ▷舌のケア
- ▷義歯のお手入れ

歯科医でのケア

かかりつけ歯科医を持ちましょう。かかりつけ歯科医があると、長生きであるとの報告もあります。

歯科医院では、高齢者の歯科検診を実施しています。自分や家族が気付けないことも、早めに見つけることができます。

いつまでもしっかり噛んで食べることが、全身の健康の源です。よく噛むことで認知症の予防になり、歯周病の治療で糖尿病進行の予防になります。

お気軽に歯科医院へお問い合わせください。

北五歯科医師会
会長 平山 雅人 医師



後期高齢者医療被保険者 (75歳以上) の方は、無料で年1回の健診を受けることができます。

受診方法…歯科医院に直接電話等で予約してください。
また、受診の際は、保険証を持参ください。

実施期間…令和6年3月31日まで
問い合わせ先…国保年金課 内線2347

フレイル予防 3つ目の柱 **栄養**

フレイル予防には、しっかり食べて栄養をとることは欠かせません!

少しずつでも、できるだけ1日3食、食べることを心がけ、筋肉や免疫の材料になるたんぱく質 (肉、魚、卵、大豆食品、乳製品) をしっかりとるようにしましょう!

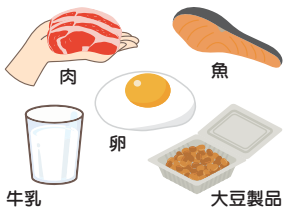
こまめな水分補給も忘れずに行いましょう!



1日にこれくらい食べよう!

たんぱく質

それぞれ、片手に載るくらい



ミネラル・ビタミン

生なら両手に、加熱してかさが減るなら片手に載るくらい

野菜・海藻3皿以上

片手に載るくらい



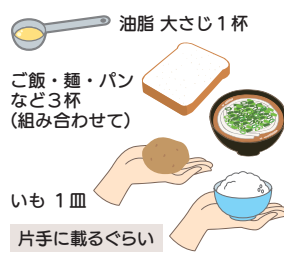
炭水化物・油脂

油脂 大きじ1杯

ご飯・麺・パンなど3杯 (組み合わせる)

いも 1皿

片手に載るくらい



フレイル予防 4つ目の柱 **運動**

市では、介護予防教室 (いきいき教室) や運動教室 (ゆーゆー元気教室、ノルディック・ウォーク) を行っています。お気軽にご参加ください。



いきいき教室



ゆーゆー元気教室



ノルディック・ウォーク

「自宅で簡単にできる運動」をご紹介します!

ゆっくりと

- ①イチ・ニイ・サン・シで、膝を伸ばす (立ち上がる)
- ②イチ・ニイ・サン・シで、膝を降ろす (いすに座る)



それぞれ10回から始めてみましょう!
また、慣れてきたら少しずつ回数を増やしていきましょう。
10回できない場合は、できる回数で構いません。



9月から、ボランティア活動でポイントが貯まる「アクティブシニアポイント事業」が始まりました!

社会参加による介護予防を推進するため、自分の都合に合わせて介護施設の利用者とおしゃべりをしたり、散歩のお手伝いなどボランティア活動を行うことで、1時間の活動で1ポイント (100円相当) が付与されます。貯めたポイントは年1回商品券と交換! 興味のある方は、お問い合わせください。



一緒に散歩



一緒にトランプ



一緒におしゃべり

問い合わせ先…社会福祉法人五所川原市社会福祉協議会 (ポイント事業委託先) Tel.34-3494

地域包括支援課 (地域包括支援センター) にご相談ください!

保健師、社会福祉士、介護支援専門員が、保健・福祉・介護に関する相談を受け付けています。介護予防や認知症について知りたい、権利を守りたい、介護に関する相談など、お気軽にご相談ください。

問い合わせ先…地域包括支援課 内線2462