

あみ



第8号 2019年（平成31年）3月発行②

今号のトピック

1. 社会参加による健康寿命の延伸 ～フレイル予防を通じて～

※付録

フレイルセルフチェック

2. 地域のサロンを紹介します

- ・御所野地区
- ・仁井田地区

タイトルの「あみ」って？

amiはフランス語で「仲間・友だち」。いま私たちが取り組み始めたのは、身近な地域での仲間づくり・楽しい参加の機会づくり。年齢や立場を問わない、気軽な出会いと心地良いゆる～いつながり。それをみんなで手作りしていく過程は、まるで「編み」作業のよう。その過程もお伝えしていきます。

やってみよう！ フレイルセルフチェック

あなたはいくつあてはまりますか？
3つ以上あてはまった人は要注意！
 1～2つあてはまった方はプレフレイル（前虚弱）

- 最近食欲がなく、やせてきた（半年で2～3kgまたは5%の体重減少）
- 疲れやすくなった・何もしていなくても疲れる（物事を面倒になる日が週3～4日ある）
- 歩くのが遅くなった（秒速1m未満／青信号の間に横断歩道を渡り切れない）
- 力が入りにくくなってきた（利き手の握力が男性：26kg未満、女性：18kg未満）
- ※瓶やペットボトルのふたがあげられない・2ℓのペットボトルを持ち運ぶのが大変、も目安に
- 運動や体操（農作業含む）を1週間に1度もしない（週1回も外出していない）



フレイルは予防・改善が可能。自分がフレイル状態かどうか、早期の気づき・対応が重要！

1. 社会参加による健康寿命の延伸 ～フレイル予防を通じて～

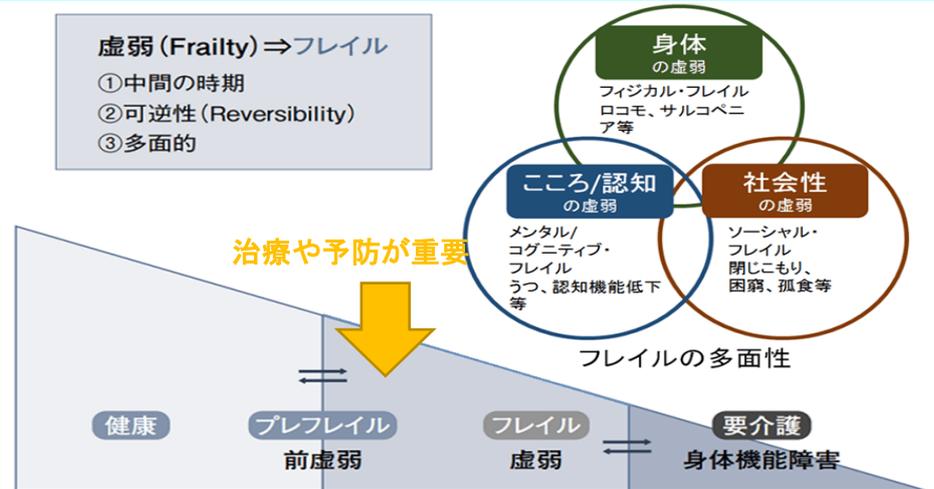
【フレイルを予防して健康長寿を目指しましょう】

歳をとれば、体力や気力が低下するのは自然と考えられています。体が弱った状態を「虚弱」と言いますが、この表現はマイナスイメージが強く、日本老年医学会が英語で「虚弱」を表す「フレイル」を用いることにしました。

「フレイル」とは、歳をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態をいい、多くの方が健康な状態からフレイル段階を経て要介護状態になると考えられます。しかし、従来「歳のせい」と考えられてきた体や心の衰えの多くは、上手な手入れをすることで、回復したり悪化を予防できることがわかってきました。つまり早期発見・適切な介入（治療や予防）が重要となり、フレイルを予防・改善することが、健康長寿（健康寿命延伸）の実現につながります。※健康寿命については、あみ第7号参照。

では実際にフレイルを予防・改善するにはどうしたら良いか。大切なポイントは、栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加です。この3つの柱は相互に影響し合っており、特に社会参加の機会減少が、フレイルの最初の入り口になりやすいことがわかってきました。いずれも大切と言われるポイントを意識・上手く自分の生活サイクルに組み入れ、フレイルの予防・改善を目指しましょう。

●フレイルの位置づけ



（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』から一部改変）

●フレイル予防について（大切な3つの柱）



健康長寿実現に向け、大切なポイントは
栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加。
★どれか1つだけでなく、3つをバランスよく！
★中でも社会性の維持は大切！
★生活習慣を見直し、良いことをこつこつ続けていきましょう！

ドミノ倒しにならないように！



東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝央ら
厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の仕組みと包括的介護予防プログラムの構築および検証を目的とした調査研究」（H26年度報告書より：未発表）

栄養

食・口腔機能

- バランスの良い食事（たんぱく質をしっかり）
- よく噛んで、しっかり食べる
- 歯科口腔の定期的な管理

運動

身体・社会活動等

- たっぷり歩く
- ちょっと頑張って筋トレも
- 今よりプラス10分を意識して活動（運動）を

社会参加

就労・余暇活動
ボランティア等

- 自分に合った活動を見つけ、前向きに参加を
- 友だち、仲間と一緒にお食事を

2. 地域のサロンを紹介します

● 御所野地区

「生き生き体操教室」（健康づくりの会主催）

- 開催日時： 毎月第2・4土曜日 10:00～11:30
会場： 御所野交流センター（秋田市御所野下堤五丁目1番6号）
※秋田中央シルバーエリア内
内容： 中川和子講師によるADL体操
参加方法： 誰でも参加自由
運動できる軽装・内靴持参でおいで下さい。
参加料： 1回300円（参加の都度支払う）



● 仁井田地区

「たいそうふきくらぶ」

- 開催日時： 毎月第1・3金曜日10:00～11:30
会場： 仁井田児童館（秋田市仁井田本町四丁目7番2号）
内容： コグニサイズ、筋トレ
参加方法： 誰でも参加自由
運動できる軽装・内靴・飲み物持参でおいで下さい。
参加料： 年会費1,000円



✓ 上記サークルに興味がある・参加希望の方は、
御所野地域包括支援センター（☎：018-826-0651）まで



お知らせ

これからも地域の仲間作りや楽しい参加機会づくりを支援していきたいと考えています。サロン創設したい方・団体の方がいらっしゃいましたら、ぜひ下記までご相談ください。

編集後記

巻頭の写真は、当センターの管轄地区に所在する「地蔵田遺跡弥生っこ村」です。木柵で囲まれた弥生時代前期の集落跡で、平成8年に国の史跡に指定されています。遺跡の佇まいから、当時の人々が自然・動物とともに生きた生活拠点であったと推察します。こうした歴史・地域特性を踏まえつつ、“健康で楽しく地域で暮らし続けるためにはどうしたら”“何が必要か”と、引き続き地域の皆さんと一緒に考えていきたいと思ひます。

発行・問い合わせ先

社会福祉法人秋田けやき会
御所野地域包括支援センターけやき
〒010-1412
秋田市御所野下堤五丁目1番5号
電話 018(826)0651/代表
FAX 018(826)0652
ホ-ム-ヱ http://akita-keyaki.or.jp/