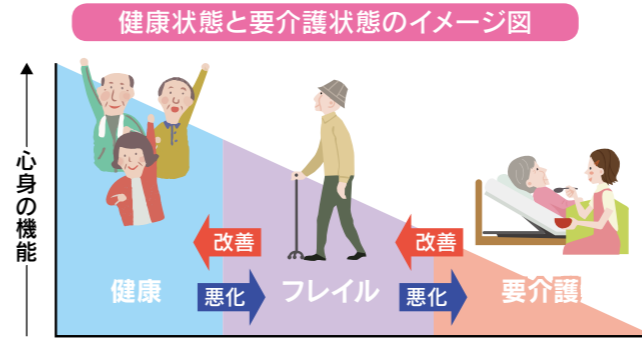


# フレイル予防で 人とつながる 健康生活

## フレイルってなに？

フレイルとは、年齢とともに筋力や活力が低下して「健康な状態」と「介護が必要な状態」の間の状態にあることを言います。



早い段階でフレイルに気づき、介護予防に取り組むことが可能といわれています。いつまでも住み慣れた場所でも元気に過ごすためにも今から「フレイル予防」を始めませんか。

## 独居と社会参加とフレイルの関係

令和5年2月、要介護認定者を除く65歳以上の市民を対象に「はつらつ度アンケート調査」を実施しました。その結果、28・4割が「フレイル」、36・8割が「フレイル予備軍」であると判定されました。これははつらつ度アンケートの結果を分析すると、独居と社会参加とフレイルの関係が見えてきます。本市では今後、独居高齢者

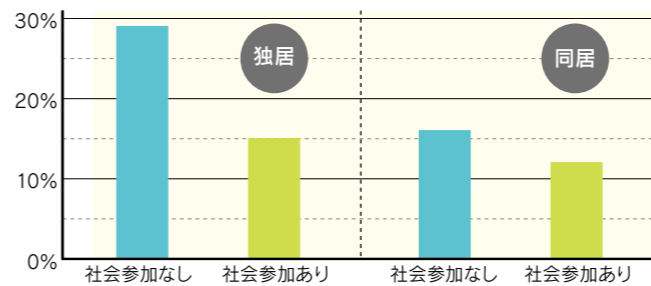
## はつらつ度アンケートとは？

3年に1度、地域の実情把握のため実施している市民アンケート。今回は20,855人を対象に送付し、9,252人から回答がありました（回答率44・36%）。

## とても大切な社会参加

アンケートの結果から、独居の人でも社会参加している人はフレイルに該当する人が少ないということも分かりました。社会参加といっても、大げさにとらえる必要はありません。買い物、通院、散歩など外出する機会を持ちましょう。人付き合いが苦手でも「決まった時間にスーパーに行く」などの日課があれば、顔見知りができるかもしれ

## 独居・社会参加別フレイル割合



決める」ことから始めることをお勧めします。アンケートの結果から、独居の人でも社会参加している人はフレイルに該当する人が少ないということも分かりました。社会参加といっても、大げさにとらえる必要はありません。買い物、通院、散歩など外出する機会を持ちましょう。人付き合いが苦手でも「決まった時間にスーパーに行く」などの日課があれば、顔見知りができるかもしれ



サロンdeすれつちフェスタ

※地域の団体に運動指導員を派遣し、簡単な体操を実施

## インタビュー

地域でフレイル予防に取り組もうと、1年前に発足したサロン ひまわり（西地区）の皆さんに話を聞きました。

2年前から東地区での体操教室に参加していますが、友人から「地域の人を誘って集会所でやってみたら？」と助言がありました。車の運転をいつまでできるかなど考えた結果、地域でも活動を始め、現在は月に2回、5人で活動しています。これまであまり家から出ていなかった人にも声をかけると、積極的に参加してもらえるようになってうれいす。何気ない会話の中で健康などについての話題が出たときに、地域にすぐに参加できるサロンがあることは、とても大事だと思います。今後も楽しく活動していきたいですね。

サロン ひまわり  
代表者  
児嶋ヒカルさん

## インタビュー

社会参加に励むことで介護が必要にならないように努力している、萩原さんに話を聞きました。

以前、背中を床に打ち付け、長期間入院することになりました。子ども達は、このまま寝たきり状態になるかもしれないと心配していましたが、幸い寝たきりにはなりませんでした。今も背中が痛くて座ってられないほどつらい時がありますが、それを理由にして社会とのつながりを絶つとすぐに体は衰えていくと思います。友達が誘ってくれたらできる限り外に出るようにしたり、散歩をしたり、サロンに参加したりして、少しでも介護が必要にならないように努力をしています。話

すことが好きなので、友達からも「あなたが話すことをやめたら認知症になるよ」と気にかけてもらっています。これからも人とのつながりを大事にして日々過ごしていきたいです。

萩原春子さん



初めは参加することに消極的でしたが、参加してみるとどんどん楽しくなってきました。サロンに参加することについて、子ども達にも話すのですが「いいことだね」と言ってくれています。ここに来て、体を意識的に動かすようになり、サロンでやった体操を家でもするようにしているのですが、続けることで体が軽くなった感じがします。口の体操もあり、水などのみ込みも以前より楽になったと実感します。

サロン ひまわり  
参加者  
田中須恵子さん（右）  
岡本桂子さん（左）



## 知ってる!?舞らいふ手帳

市では介護予防手帳として「舞らいふ手帳」を令和4年に発行しました。

舞らいふ手帳は、今の自分の状態に気付き、健康を自己管理することを目的に作成しています。自身の生活を振り返りながら、住み慣れたまちでいきいきと過ごすため、大切な介護予防に関する情報などが盛りだくさんの内容になっています。ぜひ気軽に活用してください。

【配架場所】  
高齢者支援課（市ホームページからダウンロード可。左下コードからアクセス可）

