

第1回

フレイルを知ろう！

フレイル予防で伸ばそう！健康寿命



超高齢社会を迎える中、高齢者の活躍が期待されています。一方で、新型コロナウイルス感染症の流行による活動自粛や外出控えの長期化等で、心身の衰えを感じている方も少なくないと思います。このコーナーでは、健康寿命を伸ばすために欠かせないフレイルの予防方法等についてご紹介します(全4回)。今、できることから始めてみませんか。

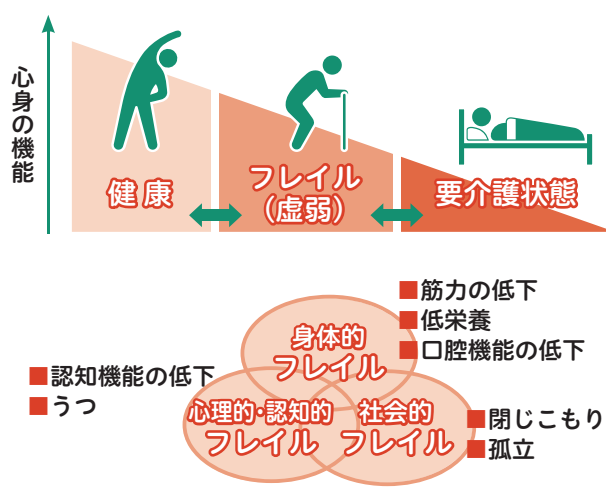
問 地域包括支援センター(☎287-2516)

フレイルとは？

虚弱を意味する英語「frailty」に基づく言葉で、加齢に伴い心身の活力が低下した、健康と要介護状態の中間を意味します。フレイルの兆候にいち早く気づき、生活全般を見直して予防に取り組むことで、健康な状態に戻すことができます。

■さまざまな要因からフレイルに

フレイルには、筋力の低下や低栄養、^{こうくう}口腔機能の低下などの「**身体的フレイル**」、認知機能の低下や抑うつなどの「**心理的・認知的フレイル**」、閉じこもりや他者との交流機会が減少する「**社会的フレイル**」があり、相互に影響し合っているため、多面的なケアが必要です。



フレイル予防のためのポイント

生活習慣病など、持病の悪化の予防に加えて、「食生活」・「お口の健康」・「運動」・「社会参加」の4つをバランス良く生活に取り入れることが大切です。詳しい予防方法については、次回以降に紹介しますので、ぜひご覧ください。



「高齢者フレイル調査」を実施しました！

フレイルに陥る可能性のある人を早期に把握し、介護予防の取り組みを進めていくための調査です。結果等は、村公式ホームページ(右QRコードよりアクセス可)をご覧ください。



フレイル予防のための短期集中リハビリ教室

「なごみチャレンジスクール」に参加しませんか？

リハビリ専門職(理学療法士、言語聴覚士、作業療法士、歯科衛生士)による、短期集中リハビリトレーニング教室を開催します。心身の機能を改善し、フレイルを予防して「健康長寿」を目指しましょう。



- 期日 11月5日(金)から令和4年3月4日(金)まで(12月31日、令和4年2月11日を除く)の金曜日(全16回)
- 時間 午前9時30分～11時30分
- 場所 総合福祉センター「絆」
- 対象等 村内在住の65歳以上で、▽介護保険の「要支援1」または「要支援2」の認定を受けている▽基本チェックリスト(地域包括支援センターで実施)で、介護予防の必要があると判定された一—のいずれかに該当する方(先着15人程度)

- 参加費 無料
- その他 ▽基本チェックリストとは、生活機能や運動機能等の低下のリスクを判定するものです。▽教室への送迎サービスはありません。▽新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期などを行う場合があります。
- 申し込み・問い合わせ 9月13日(月)から10月15日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く)に、地域包括支援センター(☎287-2516)へ申し込みください。