

「フレイル」とは

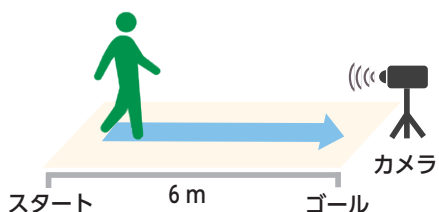
年齢とともに、心身の機能が低下し、要介護に陥る危険が高まっている「虚弱な状態」のこと。知らず知らずのうちに進行してしまうため、今の状態に気付くことが大切です。フレイル予防について詳しくは本紙2ページで。

市は、地域包括支援センターと連携して、デジタル技術を活用した新たなフレイル予防の取り組みを始めます。
園地域包括ケア推進課(☎504-2648、📠504-2136)

1月下旬、牛田東三丁目集会所(東区)に集う「ゆうゆうサロン」の皆さんは、市が新たに導入する「歩行姿勢測定システム」と、タブレット端末を使った健康チェックを体験しました。

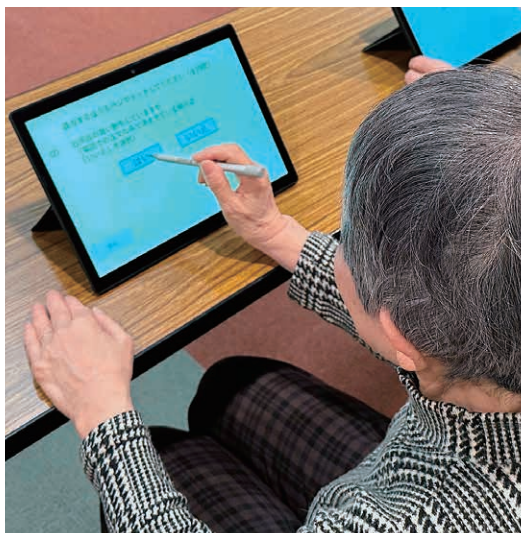
ポイント 1 カメラに向かって歩くだけ 歩行姿勢を測定

同システムでは、カメラに向かって6m歩くだけで、「歩行速度」「歩幅」「足の上がり角度」など36項目を測定。年齢と性別に応じて5段階で評価され、さらにそれらの項目が六つの分類にまとめられ、総合的に評価(右図)されます。



ポイント 2 タブレット端末への回答で 体と心の健康状態を確認

健康チェック(下写真)では、約30の簡単な質問に「はい・いいえ」で回答すると、運動・栄養・口腔など体の健康状態と、外出意欲・認知機能・うつ状態など心の健康状態が評価されます。



▲健康チェック「お茶や汁物などでむせることがありますか」などの質問に回答

測定システムの評価を踏まえ、理学療法士などが一人一人にアドバイス。参加者は、歩行姿勢や生活習慣などの改善に取り組む▼



●詳しくは市ホームページで

市HP ページ番号 369977



デジタル技術×フレイル予防

体も心も 元気に



システム画面の一部

歩行年齢 65 歳



NEC提供

週1回以上、いきいき百歳体操に取り組んでいる木村正昭さん(79・写真左)は、「歩行年齢」の評価が65歳。実年齢よりも14歳若いという結果に。



この記事は、主に右記SDGsのゴールの達成に役立つものです。

【SDGs・持続可能な開発目標】



3 すべての人に健康と福祉を

ゆうゆうサロンの越知育子さん(75・右写真)に、理学療法士から助言を受けた感想と、これからの取り組みについて聞きました。

運動を継続し 楽しみながら栄養摂取も

歩行姿勢を褒めてもらい、このまま運動を継続するよう言われました。うれしかったですよ。毎日、筋力トレーニングのほか、片足立ちしながらの歯磨きなどを続けています。栄養面もたんぱく質の摂取を心掛け、ヨーグルトを牛乳から手作りして楽しんでいます。

これからも地域の仲間と一緒にフレイル予防に励んでいきたいですね。



2ページに 続く