

## フレイル対策が介護予防のカギ

フレイルは、早めに気付いて適切な対策を取れば改善できます。いつまでも健康で生き生きと暮らすため、フレイル対策に取り組みましょう。  
問地域包括ケア推進課(☎504-2988、✉504-2136)

### 介護が必要となる一歩手前

フレイルとは、年齢とともに、体や心の機能(動き)が低下し、要介護に陥る危険性が高まっている「虚弱な状態」のことです。早めに気付いて適切な対策をとれば、改善できることが分かっています。

### フレイル予防のポイントは運動・栄養・口腔・社会参加

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。フレイルの大きな原因

の一つは「筋肉の衰え」。筋力を向上させるためには、定期的な運動はもちろん、筋肉を作るために必要な栄養を取ることが大切です。そのために「かむ」「飲み込む」といった口の機能を維持・向上させましょう。

体の変化だけではなく、精神的・社会的要因も関係するため、社会つながりを持つことも重要な要素です。社会参加の機会が減少すると、心身のさまざまな側面からドミノ倒しのように弱くなるといわれています。

### 運動

日常生活の中で、少し意識して体を動かしましょう

筋量や筋力は、いくつになっても維持・回復させることができます。近所には徒歩で移動したり、広い歩幅で少し速めに歩いたり、日常生活の中で意識して体を動かすこともフレイル予防につながります。



ウォーキングなどの有酸素運動だけでなく、適度な筋力トレーニングを継続して行うと効果的です。地域で行われている「いきいき百歳体操」に参加するなど、自分に合ったペースで運動を習慣にしましょう。



## 高齢者を地域で見守り、支え合う

地域で暮らすことに不安がある高齢者に対して、近所の人や民生委員などが連携して見守りや声掛けをしています。見守りを希望する高齢者を地域で支える取り組みにご協力ください。  
問高齢福祉課(☎504-2145、✉504-2136)

### 地域でのゆるやかな見守り

市は、高齢者が地域で安心して暮らせるよう、高齢者を見守り、支え合う仕組み「地域の見守りネットワーク」を小学校区ごとに構築しています。

近所の人や民生委員、事業者などの見守りネットワークに登録された協力員が、訪問や電話連絡などで高齢者を見守り、気になることがあれば、見守りネットワーク内で共有。必要に応じて地域包括支援センターが直接高齢者を支援します。

### 見守ることで自分も健康に

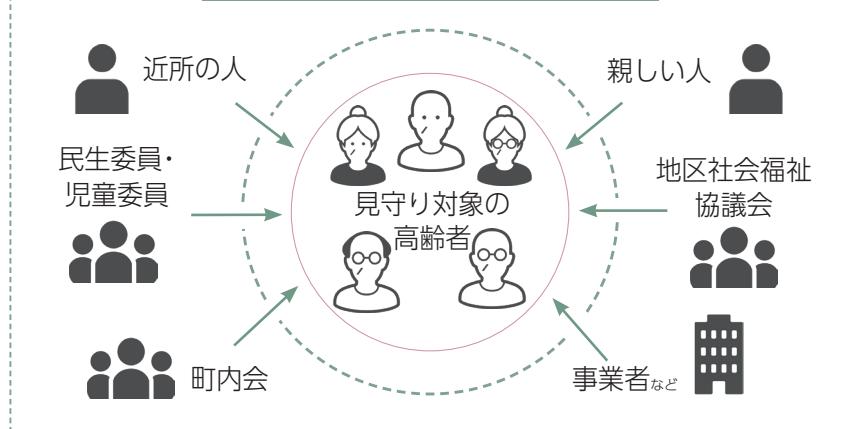
見守り活動は、日常生活や仕事に負担にならない範囲でお願いしています。地域に出て、人とつながることで、見守る人にとってのフレイル対策(上記事)にも役立ちます。

見守りに協力したい人や見守りを希望する高齢者・家族は、地域包括支援センターへご相談を。連絡先は市ホームページ(下記)か高齢福祉課(☎、✉上記)へお問い合わせを。

市HP ページ番号 1015522



### 地域の見守りネットワーク



### 栄養

たんぱく質を多く含む食品を毎食取りましょう

筋肉量を維持するために、たんぱく質が多く含まれる食品(魚、肉、卵、大豆製品、乳製品など)を毎食取るよう心掛けましょう。

1日3食、いろいろな食品を取り入れ、バランス良く食べることも大切です。



たんぱく質を多く含む食品

たんぱく質は間食で補うのもお勧め!



### 口腔

舌や口の周りの筋肉を鍛えましょう

「硬いものが食べにくい」「お茶などでむせる」「口の渴きが気になる」といったことがあれば、口の働きが低下している可能性があります。

歯科医院で相談しましょう。また、口の機能を高める舌体操も効果的です。

#### やってみよう! 舌体操



※①～④を3回繰り返す

### 社会参加

自分に合う活動を見つめましょう

社会的な役割を持ったり、地域の集まりやボランティアに参加したり、趣味の活動を楽しむなど、自分に合った活動を見つめましょう。

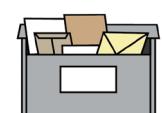


### おや? と思ったことはありませんか?

日常のちょっとした気づきが助けにつながります

#### 家の外観からの気づき

●郵便受けに新聞や配達物がたまっている



●夜間、電気がついていない

#### 対面での気づき

●話がかみ合わなくなったり



●髪型や服装が乱れている

#### いつもの場所での気づき

●地域の集まりに急に来なくなった



●ここ数日顔を見かけない

#### report

### みんなが笑顔に、地域が元気になるように



安佐南区原南学区で見守りネットワークの運営委員長を務める沖輝夫さん(79)は「協力員の横のつながりが対象者の安心につながります。今年度初めて、協力員同士の情報交換や悩みを共有する場を設けました。他の協力員の関わり方や工夫していることを知ることができ良かったと好評だったため、来年度以降も続けていきたい」と話します。

「協力員が元気でないと、対象者を元気にできない。人と関わるときには、できるだけ笑顔が生まれるようにしたい」。高齢者の暮らしを守るだけでなく、人ととのつながりそのものを大切にする沖さんの姿勢が、地域の温かい支え合いの輪を広げています。

沖さん自身は「元日に一人暮らしの対象者の家を訪ね、『来てくれて本当にうれしい』と涙ぐまれたことが心に残っています。あの瞬間が、続ける力になる」と穏やかにほほ笑みます。

「協力員が元気でないと、対象者を元気にできない。人と関わるときには、できるだけ笑顔が生まれるようにしたい」。高齢者の暮らしを守るだけでなく、人ととのつながりそのものを大切にする沖さんの姿勢が、地域の温かい支え合いの輪を広げています。