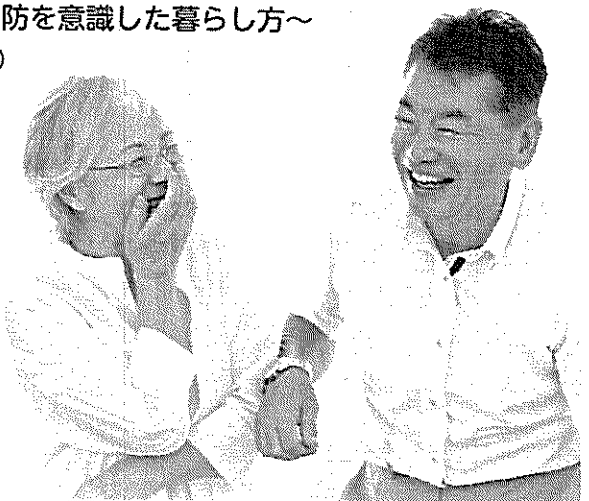
資料6－2

これからも、イキイキ元気に楽しく過ごすために

～やってみませんか？フレイル予防を意識した暮らし方～

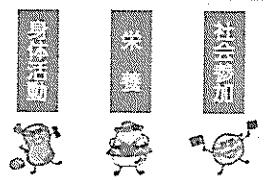
［問い合わせ］　健康介護課（サンコスモ古賀内）
☎942-1151



さぁ！フレイルを予防しよう

フレイル予防の3つの柱に「身体活動（体を動かす）」「栄養（バランスのよい食事をしっかり摂る）」「社会参加」があります。3つ全てがしっかりできてこそ元気な心と体が手に入ります。中でも「社会参加」は、週1回以上友人などと交流している人の方が、日常生活の困りごとの程度や死亡のリスクが低いことが研究で分かっています。

寝たきりの100歳より、自分で何でもできる元気な100歳をめざしましょう！



◉フレイル予防には身体活動・栄養・社会参加の3つの柱でしっかりと支えることが大切です。

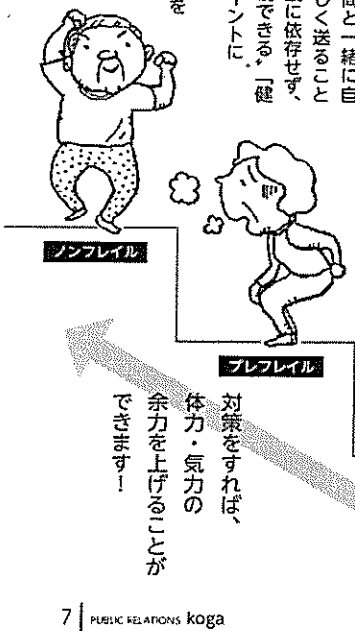
一歩前に出る勇気が健康寿命を延ばします

自分から一歩前に進んだ「社会参加」（人や社会（地域）とのつながりを持つ・持ち続ける）がフレイル予防につながっています。

どんな活動でも人が集まって行う活動は「社会参加」活動。自分が楽しいと思えることから、前向きに楽しく「社会参加」＝「フレイル予防」を始めてみましょう。

また、あと2本の柱「身体活動（体を動かす）」と「栄養（バランスの取れた食事）」も意識して生活することで、“住み慣れた地域で、仲間と一緒に自分らしい毎日を楽しく送ることができ、医療・介護に依存せず、自立した生活が継続できる”「健康寿命」を延ばすポイントになりそうです。

さあ「人生100年」を楽しみましょう！



■健康診査でフレイル予防

～75歳を過ぎたら「メタボ健診」から「フレイル健診」へ～

75歳以上を対象に「フレイル」に特化した健康診査（以下、健診）を行っています。病院治療の一環として、受ける検査とは目的が違います。別の病気の早期発見・早期治療はもちろん、ひいては医療費削減にもつながります。ぜひ健診の予約を！

①集団健診

［日程及び申込期限］
11月25日(金)・26日(土)
▼申込期限　10月14日(金)
12月4日(日)・5日(月)・6日(火)
▼申込期限　10月24日(月)
［申込］健診予約センター
☎0570-3646-9400
（平日9時～17時）

②指定医療機関

［受診期限］令和5年3月31日(金)
※実施医療機関などの詳細は、けんしんガイドを確認してください。
［当日持っていく物］（①・②共通）
・受診票
・保険証
・自己負担金（500円）

■フレイル予防は歯も大事！

～歯科健診も受けましょう～

［対象者］
昭和21年4月1日～
昭和22年3月31日生まれ
※5月下旬に送付された受診券に同封している実施医療機関に予約し受診してください。

［問い合わせ・受診票の再発行］
福岡県後期高齢者医療広域連合
☎651-3111
（平日8時30分～17時30分）

▼フレイル予防について

市内の75歳以上のみなさんと話をしていると…

「70歳を過ぎた頃から足腰が弱ってきたと感じ始めたよ。」

「夫は80歳まで病気せず元気だったのに、今は何もしたくないって…」

“70～80歳”を境に体力・気力の衰えを感じ始めている人が多いようです。

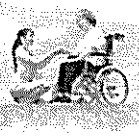
男女ともに70歳を過ぎると緩やかに自立度が低下しはじめると言われています。

それは【フレイル】が関係しているかもしれません。

フレイルってなぁに？

【フレイル】とは加齢で筋力や活動が低下した状態です。

「年だから仕方ない」と対策をとらないと、進行し介護が必要になることも。しかし、フレイル予防をすることで健康寿命を延ばすことができるのです。



「社会参加」の効果

ソーシャルサポート（つながりを通してやり取りされる支援）が得られます。

■情緒的サポート（共感、同情など）
…友達ができる。一人じゃないから活動が続く

■手段的サポート（手助け、物を貸すなど）
…防災・減災にもつながる

■情報的サポート（問題解決のための情報や知識を与えるなど）
…病院・健診情報

■評価的サポート（適切な評価をするなど）…頑張ってるね

実際に「社会参加」ができている高齢者は約20％。残りの人は、しないのではなく、したい気持ちはあるのにできないのだそうです。

社会参加のきっかけとなった地域のエピソードを紹介します。

Aさん（女性70歳代）の場合

一人暮らしのAさん。閉じこもり気味でしたが、近所の福祉員さんから誘われて福祉会に参加。

そこで何十年かぶりに同級生と再会。話題は恋愛や勉強から、病院や健診の情報までさまざま。

福祉会やヘルス・ステーションなど地域のイベントに参加するようにもなり、毎日の生活にメリハリがついた。

最近はスポーツジムにも通いだし、近所の人から「若返ったね！」と言われるように。

Bさん（男性80歳代）の場合

一人暮らしのBさん。何かと理由をつけ地域の役員をすっと断っていた。

近所付き合いもほとんどなし。年を重ねることに体も自由が利かず、ゴミを出すのも億劫に。

近所の人が手伝いを申し出てくれたが、役員を断り続けた手前それも断った。県外に住む家族にも「大丈夫」と強がっていた。家の中はゴミだらけで気持ちもふさぎ込んだ。ある日、ゴミにつまづき転倒。民生委員さんに助けを求め、地域包括支援センターのサポートがスタートした。