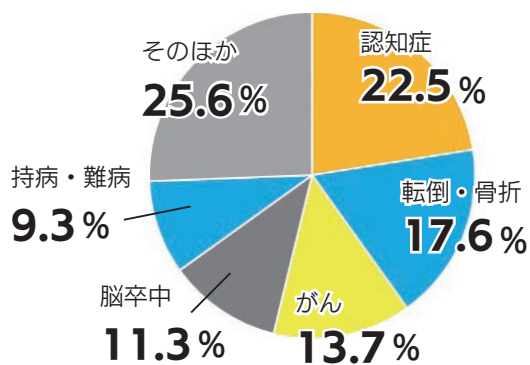


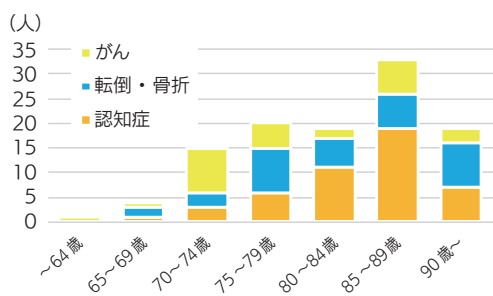


特集

フレイル予防で健康長寿



広川町の要介護原因疾患（令和2年度）



年齢別 介護認定新規申請者数（令和2年度）

全国的に要介護認定者の数は年々増えています。広川町の要介護原因ランキングは、1位「認知症」、2位「転倒・骨折」、3位「がん」です。いずれも年齢とともに増えており、特に「転倒・骨折」は75歳から多くなっているのがわかります。今回は、要介護状態を防ぐ鍵となる「フレイル予防」について紹介します。

「フレイル」とは、健康と要介護の中間の状態を指します。「フレイル」が始まると体重が減少する、疲れやすくなる、活動が少なくなる、握力が弱くなるなどの症状が出てくるため、見逃さないことが大切です。

自立して暮らしていても、気づかないうちに「フレイル」が進行していることがあります。寝たきりや認知症などの要介護の生活が続くようになれば、失った筋力を元に戻すことは簡単ではありません。さまざまな予防対策をして、要介護状態になるのを防ぎましょう。

広川町では、感染症対策を十分にしながら「フレイル」予防教室を行っています（詳細は3ページ）。参加を希望する人は、事前に福祉課高齢者支援係（☎0943・321113）へご連絡ください。

65歳
以上対象

参加
無料

教室紹介&参加者の声



① 貯筋体操教室

日時 毎週木、14:00～15:00
場所 保健福祉センター「はなやぎの里」
3階多目的ホール
内容 転びにくい体づくりのための運動、
ストレッチ体操



② 水曜にこにこ教室

日時 毎月第2(水)・第4(水)、
10:00～11:00
場所 町民交流センター「いこっと」
(変更する場合あり)
内容 ストレッチ、貯筋トレーニング、
頭の体操



③ 笑顔キラキラ教室

日時 毎週火、13:30～15:00
場所 町民交流センター「いこっと」
(変更する場合あり)
内容 ストレッチ、貯筋トレーニング、
頭の体操

人と会って笑うことができる。これが貯筋体操のいいところです。

参加者
野田さん



貯筋体操に来るととても気持ちが良く体調も良くなります。

参加者
八田さん



皆さんと毎週楽しく体を動かしています。自分のペースで参加できるので、ぜひ一度いらしてください。

健康運動指導士の山ノ内さん(写真中央)とスタッフのお二人

体を動かして頭も使うので、教室に来ていると自分のためになります。

参加者
山口さん



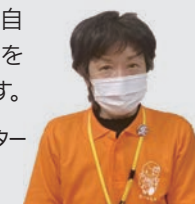
いつも使わない筋肉を使うので、とても効果を感じました。

参加者
角さん



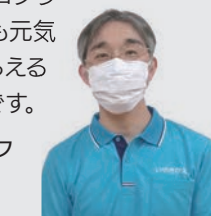
参加者と一緒に楽しむことで自分自身も元気をもらっています。

介護予防サポーター
小西さん



脳活性化プログラムで脳も体も元気になってもらえるとうれしいです。

彌栄園スタッフ
宮崎さん



自分のためにもサポーター活動をしています。母を連れて参加しています。親子でもぜひ参加してください。

介護予防サポーター 坂牧さん



いきいき元気に暮らすためには、人とたくさんおしゃべりして少し運動することが大事です。キラキラ教室では、たくさんの人が楽しく運動しています。笑いも絶えません。ぜひ一緒に楽しみましょう。

作業療法士 柳さん



介護予防教室への送迎をサポート

「教室に参加したいけど交通手段がない」という人はいませんか？公共交通サービス「広川ふれあいタクシー」を利用すれば、1乗車100円で自宅から介護予防教室（貯筋体操教室、笑顔キラキラ教室、水曜にここ教室）の場所へ移動することができます。

利用する際は事前登録が必要です。詳しくはふれあいタクシー（☎0943-32-5489）へお問い合わせください。



日々の習慣・心がけも
大切です！

フレイル予防・改善のポイント

① 運動

有酸素運動（ウォーキングなど）を1日40分以上、週2回以上を目標に運動の習慣をつけていきましょう。筋肉量や筋力の維持のためにスクワットなどの筋力トレーニングも効果的です。

② 食生活

「主食」「主菜」「副菜」がそろった「一汁三菜」を毎日の食事の基本にすると、栄養バランスがよくなり、必要な栄養素をとることができます。

食欲がないときは肉や魚、大豆食品、卵など、たんぱく質が多い「主菜」から食べましょう。たんぱく質が不足すると、筋肉をつくる力も低下し、筋肉量が減少します。

たんぱく質は記憶力や思考力にも関係しているのです、不足させないことが大切です。

③ 社会生活

一定の時間に起きて朝日を浴びるなど、生活リズムを整えましょう。趣味や地域活動に参加することで、人との交流も深まり、体を動かす良い機会になります。感染症に十分注意しながら「社会とのつながり」を維持していくことが大切です。3ページで紹介した介護予防教室もぜひ、ご活用ください。



人は年齢とともにからだを動かすのがおっくうになりがちです。「体がなまる」という言葉があるように、体は使われないでいると機能がどんどん衰えてしまいます。コロナ禍により家にいる生活が長引くことで、体を動かさないことに拍車がかかり、「フレイル」になってしまうおそれがあります。

「今は大丈夫」。そう思っているけど、何も対策しなければ健康レベルは衰える一方です。今一度、自分の生活を見直してみましょう。「地域サロン」や「地域通いの場」など、各行政区で行われている教室にも足を運んでみてはいかがでしょうか？

