地域包括ケアシステム情報誌

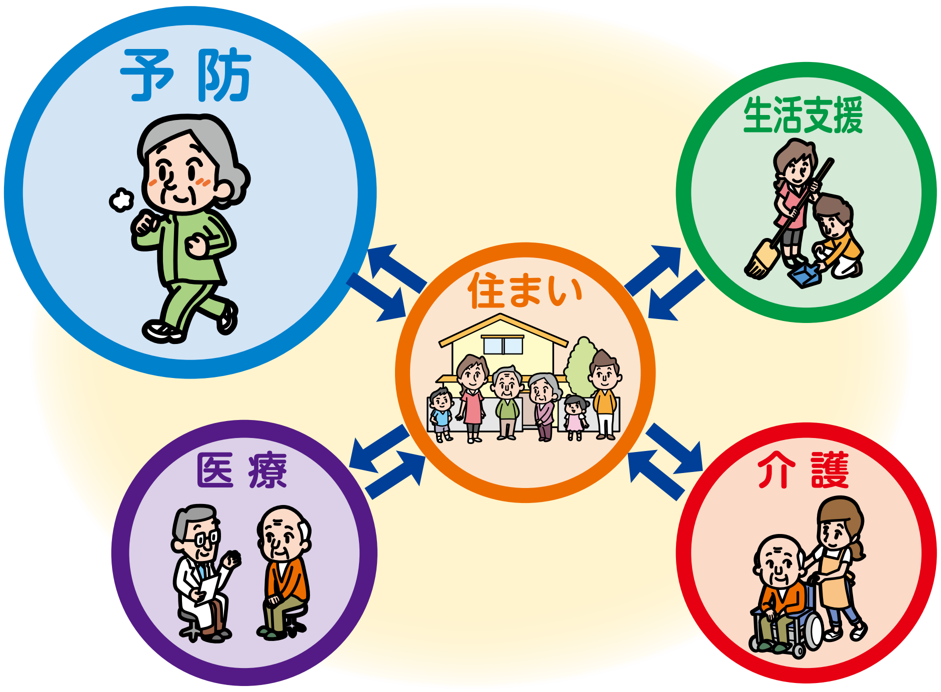
令和2年（2020年）2月

フレイル編

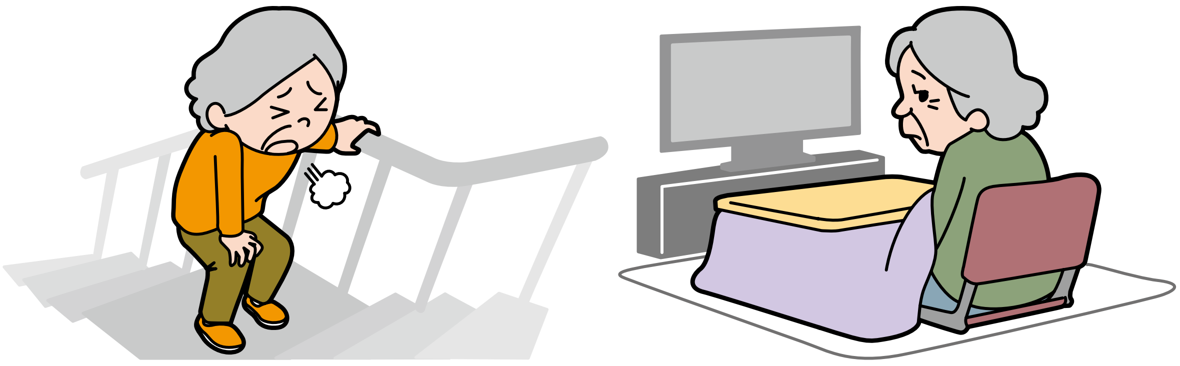
発行／船橋市　地域包括ケア推進課　制作／新報社　〒273-8501 船橋市湊町2-10-25　☎047-436-2354　FAX 047-436-2409

地域包括ケアシステムとは？

　地域包括ケアシステムは、「住まい」「予防」「生活支援」「介護」「医療」に関するサービスを一体的に提供することで、高齢になってもいつまでも元気に暮らし続けられるまちをつくることです。たとえ障害があっても、介護が必要になっても、住み慣れた地域で、自分らしく安心して暮らし続けられるまちを目指します。
　今回は、健康長寿のカギとなる「フレイル（加齢により心身が虚弱になった状態のこと）」の予防についてご紹介します。



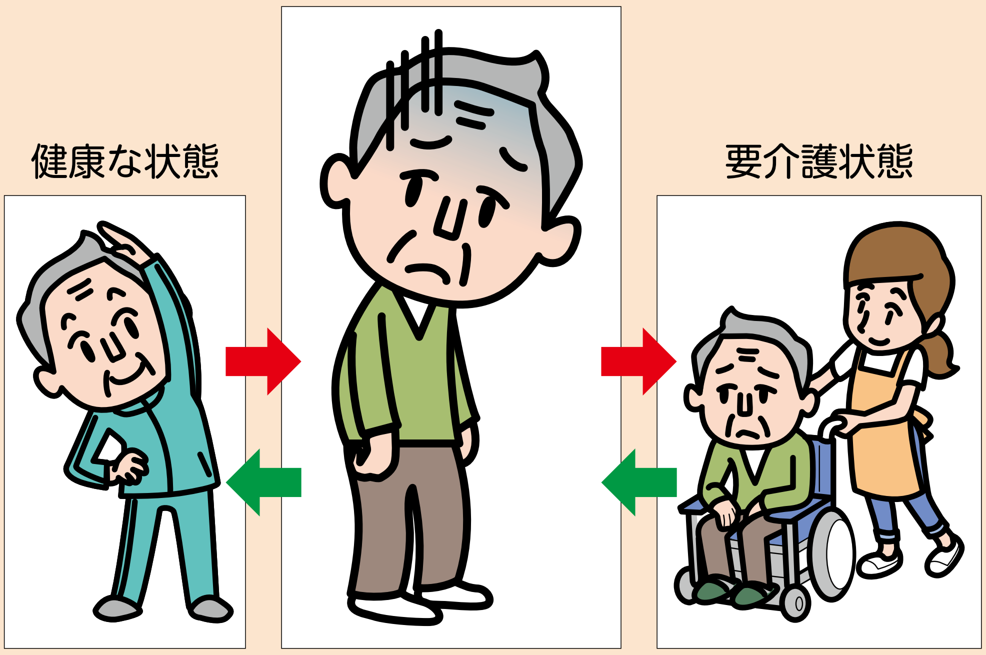
　高齢になり疲れやすくなったり、外出するのがおっくうになり家に閉じこもりがちになったりしていませんか？



➡そんなあなたは、「フレイル」かもしれません!!

そもそもフレイルって何？

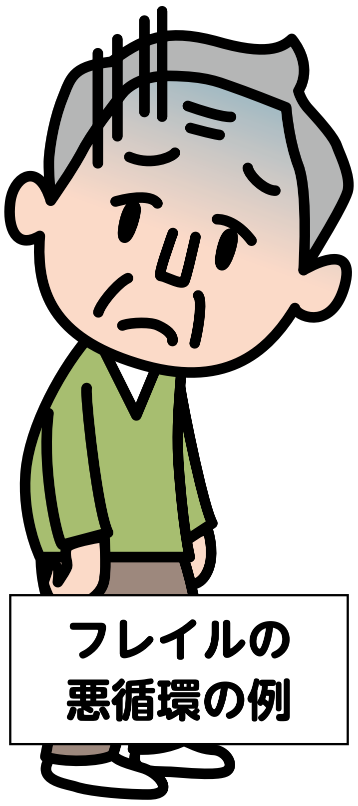
　フレイルとは、わかりやすく言えば**「加齢により心身が虚弱になった状態」**のことです。高齢者の多くが、「フレイル」の段階を経て、介護が必要な状態になると考えられています。
　運動習慣、食生活の改善、社会参加などによって、このフレイルの状態をいかに予防・回復できるかが、健康長寿のカギとなります。



なぜフレイルになるの？

フレイルは、次のような加齢にともなう心と身体の変化、社会的な要因が合わさることにより起こります。

【身体の変化】
- 動くことが少なくなる
- 身体機能の低下（歩くスピードの低下など）
- 筋力が低下する・筋肉量が減る
- 疲れやすくなる
- 日常管理が必要な慢性疾患（糖尿病、呼吸器疾患、循環器疾患、関節炎、抑うつ症状など）にかかる
- 体重が減る
- 認知機能の低下
- 食欲の低下



フレイルの悪循環の例

【心の変化】
- 元気が湧かなくなる
- 孤独になる

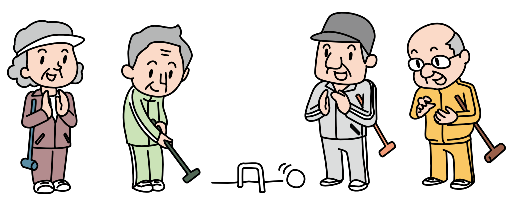
【社会的な変化】
- 外出しなくなる
- 人と交流する機会が減る

フレイルは予防できるの？

フレイルを予防するには、生活習慣病（の進行）を予防しながら、運動機能・認知機能の低下を防ぎ、社会的な関わりを持ち続けることが大切です。

社会とのつながり

地域の活動（町会・自治会や老人クラブなど）への参加

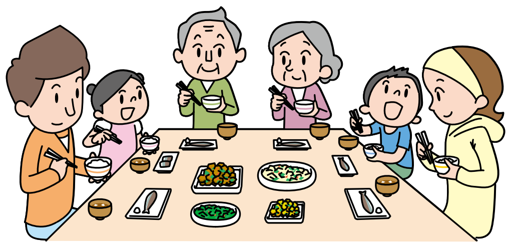


日常的な運動

１日合計8,000歩(うち、速歩きを20分とりいれる）を目標に歩く

バランスのよい食事

主食（ごはんなど）と主菜（肉、魚、大豆食品）をしっかりとる



口の中を清潔にする

毎日の歯磨き、定期的な歯科検診を受ける

感染症の予防

手洗い･うがい､インフルエンザワクチンなどの接種

持病のコントロール

持病がある方は、かかりつけの医師などと連携

「アクティブシニア手帳」を活用してみよう！

問保健所 健康づくり課 ☎047-409-3817

フレイルの予防のために社会的な関わりが大切と言われても、いきなり地域の活動に参加するといわれても難しい…。

そんなときはアクティブシニア手帳を活用してみてください。

日々の生活目標や生きがいを見つける手助けをします。生活目標等を設定し、それに関わる地域活動に参加してみましょう。そして活動したことを記録し、継続させていきましょう。

元気度チェックについて

市では、健康寿命（※）日本一を目指して、昨年全国に先駆け65歳以上の方を対象とした「元気度チェック」を作成しました。質問項目に回答することで、ご自身の**元気度**と**３年後の要支援・要介護状態になるリスク**を知ることができます。

ぜひ、アクティブシニア手帳をお手に取り、元気度チェックをしてみてください。

（※）健康寿命とは…健康上の問題で、日常生活が制限されることなく過ごせる期間のこと

―アクティブシニア手帳の配布場所―

健康づくり課、地域包括支援センター、在宅介護支援センター、
ふなばしシルバーリハビリ体操教室

市の介護予防の取り組みに参加してみよう！

インタビュー

ふなばしシルバーリハビリ体操教室

シルバーリハビリ体操指導士

シルバーリハビリ体操指導士
飯島 昭子さん

65 歳以上の市民を対象に市内の公民館で開催しているふなばしシルバーリハビリ体操教室。ここで初級指導士として活躍する飯島昭子さんに、体操の魅力と健やかに生きるヒントを伺いました。

一人では続かない体操も 皆と一緒なら無理なくできる

シルバーリハビリ体操教室では、筋トレやストレッチを数名の指導士と一緒に行います。一人ではなかなか続かない体操も、教室で皆と一緒に行うことで無理せず続けられるのがポイントです。呼吸の仕方や、小まめな水分補給など､参加者の皆さまが無理をしないように声かけするのも､私たち指導士の役目です。

昭和 39 年に船橋に移り住んで以来、子どもたちのための人形劇、ばか面おどり、シニア向けの社交ダンスやフラダンス、ウクレレ教室などさまざまな文化活動に参加したり、色々なボランティア活動を続けてきました。シルバーリハビリ体操指導士になったのは、平成 30 年の６月。肩が痛くて病院に通っていたとき、体操指導士だった息子から「健康のために､やってみたら？」と薦められたのがきっかけでした。

今日も皆さんにやっていただいた肩をゆっくり回す｢さるまね｣という体操があります｡これを初めての講習の時に教えていただいたのですが、すぐに上手に出来たので楽しくなり､指導士になりたい！という思いが強くなりました。

健康のためだけでなく 人と人との輪が広がる

初級指導士養成講習会で学び、指導士となった後は、月に８カ所程度、都合が合えば市内各所の体操教室に参加しました。最初は自分の健康のためにやっていましたが、参加者からお声をかけていただくこともあり、やりがいにつながります。シルバーリハビリ体操の輪が広がれば、人と人との輪が広がりますね。公民館で開催する教室には、常連の方も多いですが、初めて参加される方も毎回のようにいらっしゃいます。ご夫婦で来られる方もいますよ。転倒、尿漏れ、誤嚥防止など、衰えがちな機能を維持するための体操は、椅子に座りながら、無理のない範囲で出来るメニューがほとんどですので、ぜひ気軽に参加していただきたいです。若い指導士さんもいるのできっと楽しいですよ。

おかげさまで 86 歳になった今も私は健康そのものです。船橋市の発展とともに、活動を続けて来られたので、まだまだ頑張ります。「最期まで人間らしくある」という願いが込められたシルバーリハビリ、それを実現するためのシルバーリハビリ体操をご一緒に楽しみましょう。

この日、北部公民館でのシルバーリハビリ体操教室には 29 名が参加
日常生活でどんなことに役立つ体操なのかを説明しながら、楽しく体を動かす

健康づくり課で行っている介護予防事業

※日時、会場は、広報などでお知らせしています。
詳細はお問い合わせください。

問保健所 健康づくり課 ☎ 047-409-3817

ふなばしシルバーリハビリ体操教室	原則として 65 歳以上の市民を対象にした、体への負担が少ない、いつでも、どこでも、どなたでもできる体操です。 ※当日は動きやすい服装、運動靴を着用してください。 会場：各 26 公民館（当日自由参加） 他	
生き生きと若々しく過ごすための教室	65 歳以上の市民を対象に、運動・口腔体操・栄養改善の知識や認知症予防に有効な生活習慣を学ぶ教室で、スポーツクラブや介護事業所などで開催しています。 ※日程・会場・お申込み方法の詳細は毎年５月～翌年１月の市の広報に掲載予定です。	