

トピック②



しゅんぱん

始めよう！フレイル予防

～健康寿命 県内1位を目指して～

問 福祉政策課 (i プラザ3階) ☎ 0538-37-4831 FAX 0538-37-6495



こんな症状ありませんか？

- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ お茶や汁物などでむせることがよくある
- ☐ 最近、体重が減った（半年で2～3kg）

それはフレイルかもしれません！！

「フレイル」とは？

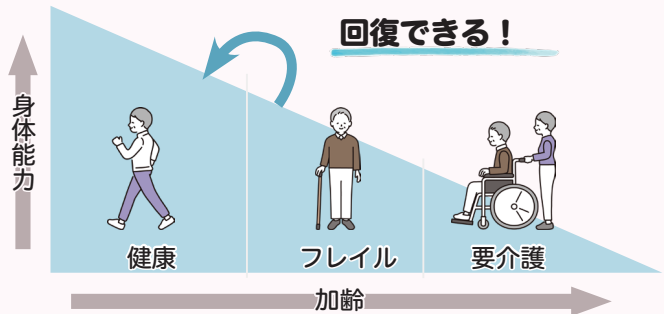
加齢に伴って心身の機能が低下し、健康と要介護の間にある状態のことをいいます。

自分では身体の衰えに気付きにくいいため、受診や相談をしないまま放置されることが少なくありません。

フレイルは回復できる！

フレイルは放っておくと進行し、やがて要介護の状態になる可能性があります。

しかし、フレイルは早めに気づき、専門家などに相談することで、健康な状態に戻ることができます。その人に合った支援や取り組みで状態が改善し、自分らしい暮らしを取り戻すことができます。



フレイルからの回復に向けて

市では、フレイルからの回復のために次のような事業を実施しています。気になることがある方は、お早めにお住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください。

地域リハビリテーション

活動支援事業

理学療法士や作業療法士などのリハビリテーション専門職が、その方の身体機能や住環境などを確認し、一人一人の状態に応じたアドバイスを行うことで、早期の改善・回復、自立した生活の実現をサポートします。

短期集中予防事業

通所または自宅で、おおむね3カ月（週1回×12回）かけて実施するプログラムです。理学療法士、歯科衛生士、栄養士など様々な分野の専門職と連携し、生活課題の改善や身体機能の回復に取り組みます。



地域包括支援センターの声



豊田地域包括支援センター
社会福祉士
ほりうち まあな
堀内真愛奈さん

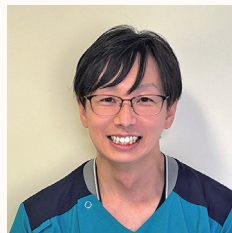
センターには、心身の不調が進んでから相談に来られる方が多くいます。早めにご相談いただければ、長く元気に過ごせるよう、一人一人に合った支援をご提案できます。「今までできていたことが少し難しくなった」などの小さな変化でも気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

利用者の声

腰を痛めて趣味の踊りができなくなってから、体の不調を感じるようになりました。家族の勧めと、「寝たきりにはなりたくない」という不安から地域包括支援センターに相談しました。

リハビリ運動を提案され最初は不安でしたが、担当の先生が丁寧に教えてくれたおかげで、楽しく取り組みました。これまで自分一人ではなかなか継続できなかったのですが、教わった運動は今でも毎日続けています。運動を習慣にできたことが本当に良かったです。これからも自分のことは自分でできるように、元気に過ごしたいです。

リハビリ専門職の声



すずかけヘルスケアホスピタル
理学療法士
つばい あゆみ
坪井 歩さん

筋肉は、使わない期間が長いほど、回復に時間がかかります。体の衰えや異変を感じたら、早めにご相談ください。しかし、自分の変化には気付にくいものです。そのため、誰かと一緒に体を動かしたり、趣味を楽しむ「コミュニティ」への参加が大切です。私たちはご自宅を訪問し、心身の状態を確認しながら、生活に合わせたアドバイスをを行います。「自分らしい生活」を続けていけるよう、さまざまな角度から回復をサポートします。

フレイルを防ぐために

社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入り口といわれています。地域活動や趣味の活動を自主的にグループで行う「通いの場」は、体力や気力の維持・向上を促し、社会とのつながりを深められるため、フレイル予防に効果があるといわれています。市内には多くの「通いの場」があります。ご自身に合った「通いの場」に参加して楽しくフレイルを予防しましょう。

いきいき百歳体操

地域住民が主体となって取り組んでいる体操です。3種類の体操があり、それぞれ運動・口腔・認知機能の維持・向上に効果があります。



シニアクラブ（老人クラブ）

グラウンドゴルフやカラオケ、卓球、テレビゲームスポーツ、手芸などの活動を地域の公会堂や交流センターで行っています。おおむね60歳以上の方ならどなたでも参加できます。



▲テレビゲーム
スポーツの様子

せいかつ応援倶楽部

掃除、買い物、パソコン操作などの「ちょっとした困りごと」を地域の人たちの協力で解決する支え合いの仕組みです。人との出会いや社会との関わりが、フレイル予防につながります。せいかつ応援倶楽部では、地域の「ちょっとした困りごと」の力になってくださる「地域支援員」を募集しています。



▲社会福祉協議会
ホームページ

※ いきいき百歳体操については、健康増進課（☎ 0538-37-2013）まで。シニアクラブ・せいかつ応援倶楽部については磐田市社会福祉協議会（☎ 0538-37-9617）までお問合せください