

健康長寿の鍵は「**予防**」にあり!

# 始めませんか? フレイル予防

問 介護保険課 TEL 048-736-1119

**運動**

階段の昇り降りが  
つらくなった

**栄養**

体重が  
減ってきた

**お口**

お茶や汁物でむせる  
ことが増えてきた

**社会参加**

外出の機会が  
減ってきた

最近、「疲れやすくなった」「食欲や体重が減った」など、  
思い当たることはありませんか?  
もしかしたら、それは「フレイル」かもしれません。  
「いつまでも健康で、自由に暮らしたい」  
そんな願いをかなえるために、今からフレイル予防に  
取り組んで、健康寿命を延ばしましょう!

そもそも  
**「フレイル」**  
ってなに?

理学療法士・  
フレイルトレーナー  
木勢 峰之さん

フレイル  
トレーナーが  
お答えします!

## Q フレイルとは?

**A 要介護状態の一手手前の状態!**

簡単に言えば、「健康な状態」と「要介護の状態」との間の状態で、年を取って心身の活力が低下している状態を表す概念・言葉です。要介護状態の一手手前って感じですかね。自分のフレイルの兆候を早めに自覚して、日常生活を見直すなどの対処(予防)をして、フレイルにならないことがとても大事です。

## Q なぜフレイル予防が大事なのですか?

**A 要介護になると元に戻すことは難しい**

要介護になってしまうと、元の健康な状態に戻ることは非常に難しいです。ですが、その手前のフレイルまでであれば適切な対処によって、進行の抑制や、元の**健康な状態に戻すことができます**。なので、まだ戻せる状態のうちに処処して、要介護状態にならないことがとても大事です。

## Q フレイル予防対象世代が家族にいる人ができることはありますか?

**A 当事者意識を持ってつながり合おう**

フレイルの本人も含めて、「まだまだ自分には関係ない」と考える人が多いので、まずはフレイルという言葉を知ってもらい、少しでも早くから当事者意識を持ってほしいです。

人は一人一人性格も考え方も違うので、一概にこれがベストという方法はありませんが、「連絡を取る」「一緒に食事に行く」「一緒に散歩する」「趣味サークルなどへの参加を勧める」など、それぞれの人に合った方法で、人とのつながりや社会参加を促すことが大切ですね。

**Try!** やってみよう、  
**指輪っかテスト**

フレイル予防を行うためには、  
自分の筋肉の衰えを  
知ることが大切です。

**転倒・骨折などのリスク**

サルコペニアの危険度の高まりとともに、  
**さまざまなリスク**が高まっていくことが分かってきています。

両手の親指と人さし指で輪を作ります。

指が通らない      ちょうど指が通る      指が通る隙間がある

このテストは、両手の親指と人さし指で輪を作り、利き足ではない方のふくらはぎを指で囲むことで、自分の筋肉量を把握できる簡易型のチェック方法です。

他にもこんな  
チェックが  
あります

## フレイルチェック測定会

**お口の健康度チェック**

お口の健康度を見るために、機械を使って滑舌のレベルを確認します。「タタタ…」1秒間に何回言えますか?

**筋肉量チェック**

筋肉量が減少しているリスクを見るために、手足の筋肉量を計測します。自分の筋肉量の数値、見たことありますか?

もっとフレイルのことを知りたい人は、  
**測定会へお越しください!**

自分のフレイル  
予防にも♪ **サポーターになりませんか**

春日部市のフレイル予防は、緑色のTシャツがトレードマークの市民ボランティア「フレイルサポーター」の皆さんの協力で進められています。

**皆さんとの交流が  
とても楽しいです!**  
自分のスキルアップにも  
つながります。私たちと一緒に  
フレイル予防の  
輪を広げていきませんか?

フレイルサポーター  
飯島 優子さん

フレイルチェック測定会、  
サポーターについて詳しくは▶

安心してずっと春日部で  
暮らせるように**春宅会**があります

できるだけ地域と  
つながりを持つことが  
大切です!

春宅会会長・  
春日部市医師会副会長  
竹田 広樹さん

日本は超高齢社会を迎え、団塊世代が75歳以上となる、いわゆる「2025年問題」の対応を求められており、在宅医療などの必要性が高まってきています。そのため、**医療と介護サービスなどの多職種連携を進めることが、とても大切です**。

このようなことから、市民の皆さんが医療・介護が必要になったときに、在宅で適切な支援を受け、最期まで自分らしく生活ができるよう、医師・歯科医師・薬剤師・ケアマネジャーなど医療・介護職の代表者が集まって情報交換や課題の検討を行う春宅会(春日部市在宅サービス多職種連絡協議会)を平成27年から開催しています。

▲春コンの様子

医療や介護が必要になってからも安心して暮らしてもらうための春宅会や春コンですが、**まずは社会参加などをしてフレイル予防に取り組むことが非常に大切です**。フレイル予防で大事なことは、一人で孤立しないことです。**ちょっと外に出て近所さんとあいさつを交わすだけでも日常が変わってくる**と思いますので、ぜひやってみてください。

他にも、春宅会で決めたテーマについてディスカッションなどを行う春コン(春日部市医療介護職連携研修・交流会)を年4回開催しています。毎回100人を超える参加者が、活発な意見交換により知識や交流を深めていて、多職種連携の大事な基盤となっています。