

2月1日はフレイルの日。 フレイルを知って正しく予防しよう

保健福祉部
高齢福祉課
☎82-1115

■フレイルってなに？

加齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことを言います。何も対策をしないと介護が必要となる可能性が高い状態ですが、予防や改善ができる段階でもあります。そのため、早いうちに気付き、適切な取り組みを行うことが大切です。

■フレイルチェックリスト

- 自分の状態をチェックしてみましょう。
- 6カ月で体重が2kg以上減った
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ここ2週間、理由もなく疲れような感じがする
- 歩くのが遅くなった
- 散歩や軽い運動・体操を週に1回もしていない
- ▼ 1つでも当てはまる人はフレイル予防を意識しましょう。
- ▼ 3つ以上当てはまる人は、すでにフレイル状態です。

■フレイル予防の3つのポイント

- ①運動(身体活動)
運動は筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。ウォーキングやストレッチなど、日常生活で続けられるものを取り入れましょう。
- ②食事(栄養)
バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。また、食後の歯磨きなどお口の健康にも気を配りましょう。
- ③社会参加
趣味、ボランティア活動、友人や家族とおしゃべりなど外と関わる機会を持ちましょう。

■フレイル予防は「持久戦」

フレイルの予防に卒業はありません。むしろ年を重ねれば重ねるほど、フレイル予防が必要になります。つまり：フレイル予防は「どうやって長く活動を続けるか」という持久戦です。そのためには続けられる環境を作ることも力ギとなります。

■「コツは「誰かと一緒に」

「健康的な生活」を1人でコツコツ続けるのは、よほど意識が高くないと難しいものです。でも「誰かと一緒に」することで続けやすくなります。例えば、家では長続きしない体操も運動サロンに参加すれば自然と長続きします。誰かと食事を一緒にとる機会が多い人ほど自然と口に入る食材の種類が増えます。しかも、「誰かと一緒に」は楽しい！



▲都路地区サポータ・サロン交流会の様子

福島広域雇用促進 支援協議会からのお知らせ

「求職者向け」職場体験実習 大人のインターンシップ 参加者大募集！

就職活動に一歩が踏み出せず不安、未経験の職種にチャレンジしてみたいけど自分に合うかわからない...
そんな方、さまざまな業種の中から、興味のあるお仕事を体験できるチャンスです。求人票だけではわからない仕事の内容や職場の雰囲気、自分で「見て！聞いて！やってみる！」そんな体験型の就職活動はいかがですか。ぜひお気軽にお問い合わせください。

- 体験期間 1〜3日
 - 体験時間 体験先の所定労働時間内
 - 体験内容 会社見学や事業説明、簡単な業務体験など
 - 体験先 職場体験実習登録事業所
- ※詳しい内容は、ホームページをご確認ください。
- 田村窓口(産業部 商工課内)
☎61・5585 FAX 61・5586
ホームページ：働きたいネットで検索



千のめぐみの子



vol.05

「おいしい」は自分も 周りの人も幸せにする 魔法の言葉

地域おこし協力隊奮闘記

こんにちは、冬野菜がおいしくて、最近鍋ばかり食べている菅野です！

突然ですが、皆さんは食事中に「おいしい！」と何度言っていますか？ 特別意識すらしたことがないかと思いますが、私は無意識にかなりの数を言っていることに最近気が付きました。今回は、そんな私の「食」にまつわるちょっとしたエピソードをテーマに書きたいと思っています。

私は食ることが大好きで、定食屋さんではよくご飯をおか

わりしていますし、チーズ牛丼にはトッピングでチーズを追加したりもします(笑)。そして、人と比べて食事中の「おいしい！」に対するリアクションが大きめだと最近自覚しました。これは、幼い頃の祖父との記憶が影響しているのではないかと考えています。普段は真面目で、どちらかといえば物静かだった祖父は、毎晩お酒を飲むのが日課で、その時だけは口数が増えるそんな穏やかな人柄でした。祖父は、ご飯を食べている私に「千恵子、うまいか？ ご飯うまいか？」といつも言っていました。食べ始めから食べ終わりまで、そう何度も、何度も聞くのです(しつこいくらい笑)。きつと、たまにしか会えない孫との食事がうれしくて繰り返し聞いていたのだと思います。

聞かれる度に、私が「おいしい！ うんと、うまいよ！」と言うと、祖父は目を細め満面の笑みで「そうか、うまいか！ よがったな！」とうれしそうに言っていました。好きなお酒を飲んでいました。そんな祖父の和やかな姿を今でも鮮明に覚えています。幼い私は、そうか、自分がおいしくご飯を食べれば、大好きなじいちゃんやんは笑顔になるんだ！と感じ、それが楽しくてうれしくて仕方なかったのだと思います。恐らくこの記憶が根底にあって、大人になった今でもおいしいと何度も言い続ける私は、周りの人から「本当においしいそうに食べるね」や「おいしいって言ってもらえて作りがいがあるな」などと言っていたことが多くあります。私は胸を張ってこれが得意！と言えらるものは特別ないのです。が、ある人から「無意識に人を喜ばせるのがうまい」と言ってもらえたことがあり、実はこれって特技なのかもしれないと密かに思っている今日この頃です。

日々の忙しさに追われ、食事でもデスクで作業的に取ってしまいうこともある中、ふと思いついた祖父との記憶。今は亡き祖父ですが、この幼い頃に体験したささいな出来事が、今でも自分だけでなく周りの人にも小さな幸せを紡いでくれているのだと

思うと、そんな思い出を大事にしていきたいなと思いました。食べることは、生きること！今年もご飯大盛りを合言葉に、モリモリ食べて元気に生活できるようにしたいです。これを読んだくださった方も、ぜひだまされたと思って、いつもより多めに「おいしい！」と口に出してみてください(笑)。きつと、いつもの食事がより楽しく、おいしく感じるはずですよ。以上、地域おこし協力隊 食いしん坊 代表の菅野千恵子でした。



移住ポータルサイト「たむら暮らし。」

[Facebook]

[Instagram]