

# 65歳からの健康づくりは、「フレイル予防」④

復習

## フレイルってなに？

フレイルは病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことをいいます。

閉じこもり、うつや記憶力の低下、筋力や活動量の低下などが影響しあって悪化していきます。

## フレイル予防のカギは、社会参加？

フレイルを起こす原因はさまざまですが、最初のきっかけは「社会とのつながり・人とのつながり」を失ったときだと言われています。

「定年退職した」「引越した」「新しい人を亡くした」といった大きな変化だけでなく、「コロナの影響で楽しみにしていた俳句の会がお休みしている」「買い物は若い人に頼むようにした」といった小さな変化をきっかけに、生活や行動範囲が狭くなり、なんとなく気が晴れない日が続いたりします。同時に口や栄養状態が悪くなっていく…。まるでドミノ倒しのようにフレイルが進んで

いきます。フレイルのドミノ倒しが起こらないように、自分の居場所・活動や活躍の場をたくさん見つけましょう！新しい生活様式も実践しましょう！



## 75歳のあなたへ

市内にお住まいで75歳（※1）の方を対象に「田村市お達人チェック」(※2)を順次送付します。

返信いただいた方の中で「生活機能(※3)の低下あり」と判断された方には、今の状況をお聞きしてどのような対策が必要かご提案し、必要な方には、リハビリの専門職による無料相談などもご案内します。

※1：7月1日現在  
 ※2：フレイル・ドミノに早期に気づき対応するための質問票です。  
 ※3：普段の生活を送るために必要な心と身体の機能のことです。



## おすすめの交流の場「運動サロン」

交流会を開催します。運動サロンに参加されている方だけでなく、興味のある方であればごなたでもご参加できます。

### ◆テーマ

「脳トレ!! シナプンロジ」

### ◆日程・会場

- ・10月19日(月) 天地人大学
- ・10月21日(水) 都路保健センター
- ・10月22日(木) 大越行政局2階多目的室
- ・10月23日(金) 市総合体育館
- ・10月26日(月) 文化の館ときわ
- ・10月27日(火) 移出張所
- ・10月28日(水) 七郷出張所

### ◆開催時間(全会場共通)

午前9時30分～11時30分

### ◆参加方法

申し込み不要、開催時間までに各会場へお越しください。

※感染症拡大防止のため、各会場定員を先着30人とします。

### ◆その他

参加の際は、新しい生活様式の実践にご協力をお願いします。飲み物をお持ちください。



【昨年度の様子】

### ◆担当講師

スポーツクラブ ルネサンス 佐藤圭太・田中俊也 他

### ◆関スポーツクラブ コミンスポ

(船引駅2階) ☎81・2130  
 午前10時～午後6時 毎週月曜休館

## おすすめの活躍の場「ボランティア」

特技や経験を生かしたボランティアを見つけてませんか。福祉施設や地域での活動の紹介や活動をサポートします。

### ◆田村市ボランティアセンター

(田村市社会福祉協議会)  
 ☎68・3434

### ◆学校支援ボランティア(各公民館)

地域の学校(子どもたち)を支援する学校の応援団。授業の補助や登下校の見守り活動など。

### ◆めだかの学校安全管理員(各公民館)

放課後の子どもたちの安心で安全な居場所づくりのための見守り活動。

### ◆隣サポーター(高齢福祉課)

☎82・1115  
 高齢者へ軽度な生活援助をし、元気に暮らせるようお手伝いをする地域の支え合い活動。



「モコ、8歳。人間でいうと、フレイルが気になる世代だワン。毎日のお散歩に、ごはんモリモリ。歯みがきは苦手だけど…。フレイル予防、がんばるワン。」



## フレイルが気になるあなたへ

対象の年齢でない方も、高齢福祉課へ「フレイルについて」とお電話ください。皆さんの元気づくりを応援します。また、今の状況をお聞きしてどのような対策が必要かをご提案します。詳しい内容は、ホームページをご覧ください。

問：保健福祉部 高齢福祉課  
 ☎82・1115

