

健康長寿3つの柱

栄養

バランスよく、みんなで楽しく、よくかんで食事をしましょう

運動

散歩や買い物など外に出て、家でじっとしている時間を減らしましょう

社会参加

ボランティア活動や趣味など、自分に合った活動を見つけましょう

ポイント! 社会とのつながりを失わない!

社会とのつながりを失うことはフレイルの最初の入口です。社会とのつながりがないと、心身のさまざまな面がドミノ倒しのように弱っていく傾向があります。



▲ふじみフレイル予防フェア

健康長寿の道はフレイル予防から

健康増進センター ☎049(252)3771

健康長寿に欠かすことのできないフレイル予防

高齢化が進んだ日本では平均寿命が伸び、加齢に伴う衰えは避けられないことから、いかにして生き生きとした高齢期をより長く過ごせるかがとても大切です。

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を健康寿命といい、厚生労働省の報告では、平均寿命と健康寿命の差である日常生活に制限のある「不健康な期間」は、男性で約9年、女性では約12年となっています。この「不健康な期間」が長いほど、医療費などが増大することとなり、期間を短縮することが生活の質の低下を防ぐことにつながります。

健康寿命の延伸に重要となるのが、健康な状態と要介護状態の中間の状態を示すフレイル(虚弱)です。フレイルは、自分の状態と向き合い、予防に取り組むことで進行を抑えたり、健康な状態に回復させることができます。フレイルの兆候を見逃さず、生活の見直しなど予防に取り組むことが健康長寿には欠かせません。

社会参加が重要な鍵

市では、令和2年度から東京大学高齢社会総合研究機構の研究開発に基づき、市民ボランティアのフレイルサポーターとともにフレイル予防に取り組んでいます。フレイルチェック測定会に継続的に参加している方の初回と4回目を比較すると、測定結果に改善傾向が見られました。

フレイルを予防する健康長寿の3つの柱である「栄養」「運動」「社会参加」は相互に影響しあっており、社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口といわれています。コロナ禍を経てサークル活動の再開にあたり、「こんなに体操ってつらかったかな」と衰えを感じたり、「参加していたグループが活動をやめてしまったらどうしよう」という悩みも届いています。

今の自分の状態を知ることができただけではなく、フレイル予防の重要な鍵となる社会参加の場としてもフレイルチェック測定会への参加(P6参照)をお待ちしています。

eスポーツなど 新たな取り組みを拡充

昨年度は(株)ロッテと協定を締結し、口腔の健康を基盤としたフレイル予防の取り組みを進めたほか、「ふじみフレイル予防フェア」を開催しました。今年度は日本薬科大学、(株)パル・オネストが運営するPALCAFEとフレイル予防メニューを開発したほか、eスポーツ体験講座を実施予定です。

7月13日(土)にはフレイル予防研究の第一人者である東京大学の飯島教授を講師に迎え講演会を実施(P6参照)しますので、ぜひご参加ください。

やってみよう! 指輪っかテスト

フレイルチェック測定会で行う指輪っかテストで筋肉量を簡単チェック!



自分の両手の親指と人さし指で輪をつくり、利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲んでみましょう。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低

サルコペニア(筋肉の衰え)の危険度

高



▲PALCAFEでフレイル予防メニューを提供

ポイント! フレイルの兆候を見逃さない!

フレイルは正しい対処で進行を抑えたり、健康な状態に回復することが見込める段階です。自分の状態を知り、フレイルの兆候を見逃さないことが重要です。



- 体重が減ってきた
- 疲れやすくなった
- かたいものがみづらくなった など



フレイル(虚弱)は改善できる!



フレイルチェック 測定会に密着！

フレイルチェック測定会は「市民による 市民のためのフレイル予防」を合言葉に、市民ボランティアのフレイルサポーターが皆さんのフレイル度合いを測定します。

東京大学高齢社会総合研究機構
のプログラムを実施しています！



握力測定



片足立ち上がり



足腰の筋力とバランスをチェック

ふくらはぎ周囲長



イレブン・チェック



日常生活に関する質問に回答

手足の筋肉量測定



滑舌チェック



滑舌を機械で測定し口の健康度を確認

指輪っかテスト



ふくらはぎの筋肉量を「指輪っか」で簡易計測

INTERVIEW

社会参加の場として楽しめる測定会を

元気で明るい測定会へ

私は、第6期生として昨年4月に養成研修を受けてフレイルサポーターになりました。市の腰痛ひざ痛予防教室を受講した際、講座の一つにフレイルチェック測定会があり、「サポーターをやってみませんか」と声をかけてもらったのがきっかけで、現在はフレイルサポーター連絡会の役員としても活動しています。

測定会では、笑顔で元氣よく話し、また次回も参加しようと思ってもらえるようムードメーカーになることを心がけています。初めて測定会に参加されて緊張していた方でも、こちらから積極的に声をかけをして場に慣れてもらうと、最後は「ありがとう」と笑顔を返してくれることがうれしく思います。また、私はノルディックウォーキングのグループで運動していて、ポールを使ってのウォーキングでは歩く姿勢などが鍛えられました。「運動のためにせつかく歩くのであれば、ポールを持って意識して歩くと効果的です」と、自分の経験を踏まえた日常で使えるフレイル予防のアドバイスも伝えて

「同じ目線」で楽しめる社会参加の場

「測定会は健康診断の場ではないから、参加する方には楽しんでほしい」との先輩サポーターの言葉を大切にしています。測定会では、座っている人には自分も屈むなど、目線の高さを合わせ「同じ目線」であることを意識しています。専門家ではなく同世代がサポーターとして測定会に取り組む意義は、測定を行う以上に、交流の場・社会とのつながりをつくることにあります。

私はフレイルサポーターのほかに介護支援ボランティアとして特別養護老人ホームなどで入所者の話を傾聴する活動もしていますが、人と話すことは元氣の秘訣だと実感しています。年を重ね外に出る機会が減ったり面倒に思ったりするなかで、測定をきっかけに、「同じ目線」で同世代が交流できると、気軽に楽しめる社会参加の場になると考えています。

フレイルサポーターが広げる輪

フレイル予防を促進するためには、測定会への参加を促すとともに、サポーター自体の数を増やしていく必要があります。私がサポーターになったきっかけと同じように、測定会参加者に積極的に声をかけをしています。また、測定会の会場にはサポーターだけではなく健康増進センターの職員もいます。体調面で心配なことも相談できるので、気軽に参加して一緒に楽しみましょう。

引き続き笑顔と元氣で、全国のサポーターのお手本となるように活動していきたいです。



富士見市フレイルサポーター
本間 和明 さん

フレイルサポーター大募集！

ポイント！ サポーター活動がフレイル予防の一つに！

フレイル予防の担い手である市民ボランティア「フレイルサポーター」の養成研修を定期的に開催し、現在は平均年齢74歳の約40人が活動しています。

活動自体がフレイル予防のポイントの一つである「社会参加」につながります。「何か地域活動を始めたい」、「健康のために社会活動に取り組みたい」という方、ぜひご参加ください。

フレイルサポーター養成研修

- とき 7月22日(月)午前10時～午後3時
- 場所 健康増進センター
- 対象 おおむね65歳以上の方
- 定員 20人(無料、申込順)
- 申込 7月19日(金)までに電話で
- 問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

≡ 初参加者の声

趣味の登山や階段の上り下りでの疲労度が気になり参加しました。測定では、話す機会が減ってきたせいか脚力より滑舌が気になることが分かりました。



≡ 初参加者の声

広報を見て、夫も誘って参加しました。測定では思っていたより良い状態を保っていた反面、気になる部分もあり、自分の状態を知れて良かったです。



健康長寿と幸福長寿 鍵は「フレイル予防」

～地域のために、生きがいのために～

定員
200人
無料

とき

7月13日(土)午後1時30分～3時30分

場所

鶴瀬コミュニティセンター

申込

Web・電話で(申込順)



問・申込先

健康増進センター ☎049-252-3771

フレイル予防の第一人者から
予防の秘訣を学びます！

メディア出演多数！

講師

東京大学高齢社会総合研究機構 機構長
東京大学未来ビジョン研究センター 教授

飯島 勝矢 氏

東京慈恵会医科大学卒業。専門は老年医学、老年学。特に、健康長寿実現に向けた超高齢社会のまちづくり、地域包括ケアシステム構築、フレイル予防研究などを進める。

内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員、厚生労働省「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関する有識者会議」構成員などを務める。



フレイルチェック測定会

フレイルサポーターと一緒に自分の健康状態を確認し、筋肉量などについて詳しく測定しませんか。

対象 市内在住で65歳以上の方

定員 各20人(無料、申込順)

申込 電話で

問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

右記以降の日程
はこちら▼



日にち	場所
7月8日(月)	水谷公民館
9月11日(水)	南畑公民館
9月25日(水)	鶴瀬公民館
10月7日(月)	水谷東公民館
10月15日(火)	鶴瀬西交流センター

時間 午前10時～正午

※以降も定期的に開催しています。