

フレイルを予防しましょう！

くわしくは 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎21-2137

「フレイル」とは、加齢に伴って筋力や心身の活力が低下し「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態にあることをいいます。

高齢者だけでなく、将来自分にも起こりえることとして、若い世代の方もフレイルの兆候に気付き、フレイル予防を意識して、生活習慣の見直しや改善に取り組むことで回復が見込め、健康長寿につながります。

フレイルを予防・改善するために

1. 栄養

加齢とともに食べる量が減るなど、栄養が偏りがちですが、バランスを考えた食事をしっかりとることが大切です。低栄養予防のために、特にたんぱく質(肉・魚・大豆製品など)をしっかりとるように心掛けましょう。

2. 口腔ケア

食事をおいしく食べるには、口腔のケアも大切です。口が渇く、食べこぼす、むせるなど、気になる症状はないですか？ 症状のある方は早めに歯科受診しましょう。また、かかりつけの歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けるなど口腔ケアを心掛けましょう。

3. 運動

フレイルの主な要因にサルコペニア(筋肉減弱症)があります。加齢による筋肉量の減少、筋力の低下、身体能力の低下した状態を表しています。

「サルコペニア」は要介護状態の入り口となりえる状態です。サルコペニアの兆候を見逃さず、筋力・筋肉量を維持するためにウォーキングや筋力トレーニングなど、体を動かす習慣をつくりましょう。

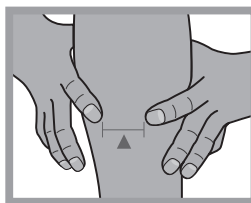
サルコペニアの見つけ方…指輪っかテスト：ふくらはぎの自己評価

① 両手の親指と人さし指で輪をつくる

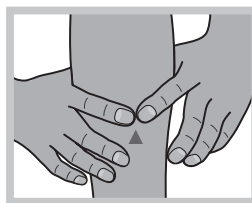


② 椅子に座った状態で、利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を、力を入れずに軽く囲む

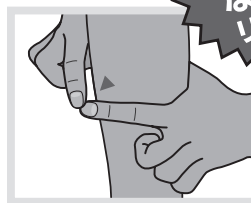
サルコペニアの危険度の高まりとともに、さまざまなリスクが高まっていくことが分かってきています。



ゆるめ



ちょうど



きつめ

転倒・骨折などのリスク

低い

サルコペニアの危険度

高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

出典：東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」、飯島勝矢、田中友規ら(Tanaka T, et al. Geriatr Gerontol Int. 2018)

4. 社会参加

人とのつながりが希薄になったり、外出機会が減ったりすると心身機能の低下につながり、認知症やうつ病のリスクも高まります。友人や地域の人とのつきあい、趣味やボランティア・地域活動などの機会を大切にしましょう。

～市ホームページにも介護予防に関する情報を掲載していますのでご覧ください～



日光市 介護予防 フレイル で検索



▲市ホームページ
介護予防ページ
QRコード

地域全体で地域を担う子どもたちの成長を支えましょう

学校支援ボランティア活動推進事業

くわしくは 生涯学習課 生涯学習係 ☎(2)5182



この事業は「地域と学校が協力・連携して、地域の大人たちが、地域子どもたちをみんなで応援しよう」という事業です。地域の方々のご協力のもと、学校では学習支援、地域学習、環境整備、安全見守りなど、さまざまなボランティア活動の定着と広がりが見られます。

今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のために例年のような活動ができず、学校では児童・生徒の安全安心のために、校内を消毒したり、生活場面に気を配ったりしながら過ごしてきました。このような中、「子どもたちのために何かできないか」という思いで新たに実施された「消毒ボランティア」の活動について、今市中学校の先生と保護者の方々にお話を伺いました。

Q1 「消毒ボランティア」が実施されるまでの経緯を教えてください。

A1 (先生) 感染症対策のため、6月の学校再開後すぐは学校職員が授業や部活の指導後に校内の消毒作業をしていました。職員の負担

は大きく、時間的にも遅くまで校内の消毒をしなくてはならない状況だったため、PTA本部役員の方々に相談しました。すると保護者有志の皆さんが放課後に学校へ来てくださるようになりました。



消毒活動の様子

理科室などの特別教室を中心に一学期は毎日、二学期以降も毎週木曜日に消毒を実施してくださっています。

Q2 実際に活動が始まり、先生方はどのようにお感じになりましたか。

A2 (先生) 感謝の気持ちで、頭の下がる思いです。仕事を終えてお疲れのところ、学校に駆けつけ、汗を流しながらボランティアの保護者の皆さんが消毒作業をしてくださっています。勇気づけられます。

Q3 活動を続けていく中で、生徒や学校、先生方に変化はありましたか。

A3 (先生) ①生徒の変化：毎日来て校内を消毒してくれるボランティアさんの姿を見た生徒は「感謝の気持ち」を持つようになりました。その思いをボランティアさんへ伝えたいと、生徒たちが「消毒ボランティア感謝の会」を企画しました。感謝の会では、生徒手作りのマスクとお礼の手紙をボランティアさんへ手渡しして、感謝の思いを伝えました。

②学校・先生方の変化：保護者が身近になり、困ったことなど学校の状況を直接伝えることで、学校と保護者の距離が近くなったように感じています。保護者から学校へ相談しやすい環境作り、学校から保護者に依頼しやすい関係を大切にして、保護者と学校が力を合わせて生徒の育ちをサポートしていきたいと考えています。

Q4 活動に参加したPTA会長さんから一言お願いします。

A4 (高森PTA会長 自分たち子どもが通う学校のために、できることがあれば協力したいと思っています。今市中学校の生徒はPTAが守ってほしいと考えていますので、多くのPTA会員が消毒ボランティア活動に参加してくれて大変ありがたいです。



感謝の会

す。生徒たちに「感謝の会」を開催していただき、「ボランティアをやった良かった」と実感しました。今市中学校PTAや地域の力でさらに活気ある学校になっていくよう、今後もPTA活動に力を注ぎたいと思います。

Q5 今後についてお聞かせください。

A5 (先生) 先の見えない状況で合わせて生徒の安全を確保していきたいと考えています。三学期から、放課後より昼間の時間帯が都合のよい方にも協力いただくため、昼間の消毒ボランティア活動を計画しています。今後も子どもたちの健全育成のために、共に力を合わせていきたいと考えています。

「子どもたちのために」という熱い思いをもって活動する身近な大人の姿を見て、子どもたちは「思いやり」「やさしさ」「人の温かさ」や「誰かのために働く意義」「感謝する心」など、さまざまなことを学びます。

心豊かに成長し、将来、大人になったとき、「あの時してもらったこと」を今度は自分が返していこうと思うのではないのでしょうか。より良い地域の発展がそこにあります。今後も本事業へのご理解、ご協力をよろしく願います。