

ご近所付き合い、交流、つながり、ネットワーク、社会参加、地域づくりなど、人と人が支えあうことに注目する言葉を見聞きすることが増えていませんか。ドラマ「金八先生」に出てくる「人という字は互いに支えあって人となる」という有名な一言を思い出しました。



RELATIONSHIPS



さあ、はじめよう！ やりたいことや好きなことを
続けていくための

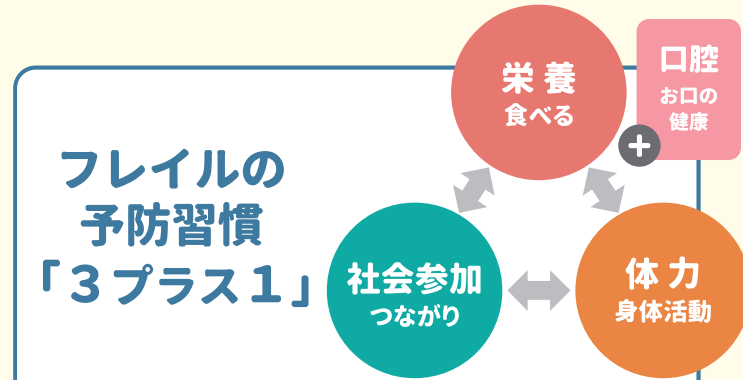
フレイル予防！！

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をフレイルといいます。フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられます。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。このフレイル予防に大切なポイントは、「栄養」、「体力」、「社会参加」、それに「口腔」の「3プラス1」で、「食べて、動いて、人とつながる」というライフスタイルが効果的と言われています。無理なく楽しく、フレイル予防に取り組んでみましょう！

●「つながり」がとても大切！

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、外出の機会が少なくなったことにより、孤独や活動量の低下が懸念されています。集まりにくい今の状況こそ、ちょっとしたあいさつや声かけが大切です。屋内・屋外を問わず、感染防止対策を考慮した、ふれあいサロン、百歳体操、ボランティアグループなどの人と出会う場が、行政だけでなく、地域の方などによって企画されています。自宅でできる取組みも含めて、できることを少しずつ意識してみませんか。地域やご近所、お知り合いという日頃のつながりを使って、参加してみましょう！

あさクリ コラム
COLUMN
「社会的処方」
by ソーシャルワーカー 向川



フレイルの 予防習慣 「3プラス1」

POINT 01 社会参加《つながり》

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

POINT 02 体力《身体活動》

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

POINT 03 栄養《食べる》+ お口の健康

食事の改善など

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

参考：厚生労働省 高齢者のフレイル予防事業 バンフレット「食べて元気にフレイル予防」
東京都福祉保健局 東京都介護予防・フレイル予防ポータル
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yobo/index.html

『社会的処方』（西 智弘/編著 学芸出版社）という本を読みました。薬を処方することで患者さんの問題を解決するのではなく「地域とのつながり」を処方することで問題を解決する取組が紹介されています。今年度のあさクリコラムは、4月号から、各月のキーワードを「つながり」として連載してきました。あなたの周りの「つながり」は何ですか？ぜひ、教えてください。