

人と人が支え合うこと、つながる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?ご近所付き合い、交流、ネットワーク、社会参加、地域づくりなど、様々な方法で、積極的に行動している人、日常の事となっている人、時々で十分という人、自分からはできないから声をかけてほしい人。いろいろなつながりの形があるのだと思います。



温度に  
気をつくばらう  
※感染症予防  
声かけプロジェクト

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

## フレイル対策!!

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。そのままだと、要介護状態になる可能性があると言われていいます。対策としては、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイル予防になると言われています。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  
「伝わりと伝える」

「つながりが大事」ということを訴えるだけでなく、伝える方法とは何か。自分の考えを押し付けていないか、相手にとって何がいいのかをよく考えて行動しているか。など、8月号の内容を考えながら、2018年に読んだ2冊の本から得た教訓を改めて思い出しました。つながり方はいろいろな形があると思う今日この頃です。本のタイトルを知りたい方は相談員に声をかけてください。



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](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yobo/index.html)