

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。



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、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。そうすることで、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です。無理なくできることから、フレイル予防に取り組んでみましょう!

● つながりを意識する

孤独・孤立対策が注目されており、ふれあいサロン、百歳体操、ボランティアグループなど人と出会う場が、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。地域やご近所、お知り合いという日頃のつながりを少し意識して参加してみませんか。グループに参加し運動をしている方は、運動をしてもグループに参加していない方にくらべて要介護状態になりにくかった。という調査があり、できることなら一人ではなく、友達と、ご近所と、いろいろな形のつながりを活用して、まずは会話をすることからはじめてみませんか。

参考:スポーツ庁 スポーツによる高齢者の介護予防と 政策展開に関する提言

あさクリ コラム COLUMN 「先入観」

依存症は「安心して人に依存できない病」だという言葉や、精神科医の松本俊彦先生の講演や書籍などで知りました。ソーシャルワーカーである私個人の受け止め方でもありますが、「依存」という言葉に対し「良い事ではない」という思い込みがあった事にも気づくことができました。「依存できる」ということは、誰かに「頼ることができる」ということなのかもしれません。

フレイルの 予防習慣 「3プラス1」

社会参加
つながり

栄養
食べる

口腔
お口の
健康

体力
身体活動

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