



↑ ↑ ↑
こちらのコードから色鮮やかなカラー版をご覧ください。



水谷公民館だより

編集 水谷公民館だより編集委員会
発行 富士見市立水谷公民館 住所 富士見市水谷1-13-6
TEL 049(251)1129・FAX049(255)9886・✉ fkm-mi@coral.ocn.ne.jp

昨今、「フレイル」という言葉を見聞きする機会が増えたのではないのでしょうか。老いは誰もが迎える逃げようのない事実です。しかし、老いを少しでも遅らせ元気な人生、楽しい人生を過ごすことが出来るかは皆さんの意識の持ちようで大きく違ってきます。

今回は、フレイルサポーターの練習会を取材し、サポーターの声も伺いました。地域の皆さんが健康について意識をするきっかけとなれば幸いです。
編集委員 河野 豊

食べて、動いて、参加して

Let's Enjoy

フレイルサポーターから学ぶ
フレイル予防



〈フレイル〉ってなあに？



年齢を重ね、心身の活力(筋力、認知能力、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。

「フレイル」は「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

「外出する機会が以前より減った」「美味しいものが食べられなくなった」「活動的ではなくなった」という人は、フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。フレイルの兆候を早期に発見して、日常生活を見直すなどの正しい対応をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることが出来ます。

フレイルサポーター練習会を取材！

水谷公民館などの公共施設にて、令和5年度には23回実施したフレイルチェック測定会。今回は、21名のサポーター(内、新規サポーター6名)と一緒にフレイルチェックを体験しました。

※「フレイルサポーター」…フレイルチェック測定会をはじめとした健康長寿のまちづくり活動を行う、市民ボランティア団体。



片足立ち上がり



フレイルサポーターは、黄緑色のユニフォームを着用しています



足の筋肉量チェック



滑舌測定(パタカ)



握力検査で手の筋肉量・ふくらはぎの周囲で足の筋肉量チェック、ここまでは順調に標準をクリアし、内心ほっとした気分になりました。しかし、片足立ち上がりチェックでは不安が的中、思うように上手くいきませんでした。身体を鍛えなければと思い知らされま

したが、年齢相応の結果に少し安心もしました。

また、取材を通して、サポーターの方々の意気込みを肌で感じました。さらに、皆さんが楽しい雰囲気の中で生き生きと活動されている様子が印象に残りました。

編集委員 萩元 喜久雄

まず驚いたことは、全サポーターが会場を設置する軽やかな動きでした。

最初に、足の筋肉量チェックを行い、結果はOKとの判定でした。次に片足立ちに挑戦しましたが、立ち上がり失敗でした。ちょっとショックでしたが、日々運動をすることの大切さを確認できました。

他にも滑舌測定・握力測定・手足の筋肉量測定がありましたが、どれも簡単にでき、気楽に参加できそうだと感じました。これらの測定は半年に1回程度おこない、身も心も健康な状態をチェックして、日々快適なシニアライフを送るためのものです。皆さんもチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

編集委員 細谷 充男

フレイルサポーターの声を聞く！

＜フレイルサポーター 高柳 昌義＞

現役引退後、ダラダラとした生活をしていましたが、町会の班長を引き受けたことをきっかけに、町会のお手伝いをするようになりました。また、ふじみパワーアップ体操を行うことになってからは健康に気をつけるようになりました。

そのうちに、健康増進センターで行うフレイルサポーター養成講座に参加させていただきました。トレーナーの方々の献身的な指導に感銘を受け、自分も手伝い出来るかもしれないと思い、参加しました。

◎フレイルサポーター養成研修の受講をご希望の方は、健康増進センター(049-252-3771)へお問合せください。

その時は「フレイル予防」という言葉もまだ一般に浸透していない中、既に1期生・2期生の方々が活動されており、私が参加したのは約1年後3期生としてのデビューでした。慣れるにしたがって知り合いが増え、測定参加者にも元気をもらえることも多々ありました。初めのうちは色々失敗しましたが、良い思い出です。現在、フレイルサポーターは46名おりますが、まだ人数が足りません。仲間になってください。フレイルサポーター養成研修を受講していただけたら幸いです。

＜編集委員 河野 豊＞

私は不勉強で1年程前に知り、その後研修を受け、今はフレイルサポーターの一員です。

健康に毎日過ごすこと、これは加齢と共に難しくなってきます。健康でいられるための3本柱は「食事」「運動」「外に積極的に出ることも含めての社会参加」と言われています。皆さんの体力がどの位のところにあるのか認識をするためにも、ぜひ測定会に参加されてはいかがでしょうか。測定会の予定は富士見市広報に掲載されていますので皆さんのご参加をお待ちしております。

