

## 「オーラルフレイル」にご注意を

むせやすい、かたいものがかみにくい、滑舌が悪くなるなど、ちょっとした口の状態の変化を放置すると、フレイルの進行を早めます。

### オーラルフレイル予防教室

口の健康や脳の認知機能について学び、自宅でも楽しみながら継続できる予防方法を身につけます。

**とき** 10月4日～12月6日毎週火曜午前10時～正午(全10回)

**場所** 健康増進センター

**対象** 市内在住でおおむね65歳以上の方

**定員** 15人(申込順)

**費用** 300円(保険代)

**持ち物** 飲み物、筆記用具

**申込** 電話でお申し込みください。

**問・申込先** 健康増進センター

☎049-252-3771

## 運動習慣をつくりましょう

今より10分多く体を動かすことから始めてみませんか。

### 埼玉県コバトン健康マイレージに参加して楽しくウォーキング

専用の歩数計やスマートフォン専用アプリで歩数を送信し、ポイントをためると抽選で素敵な商品が当たります。



## ふじみパワーアップ体操

健康長寿に必要な足腰の筋力やバランス能力の向上に効果的な体操です。セラバンドと椅子を使い、音楽に合わせて行う簡単な体操です。



## もしかしてフレイルかも？

以前と比べて、できなくなったことや心配なことはありませんか。

フレイルの予防には、まずは自身の状態を知ることが不可欠です。

外出自粛で運動もしなくなった



かたいものがかみにくくなった



特に理由もないのになんだか疲れている



### 自宅でかんたんチェック

## 「イレブン・チェック」

赤枠に○が多いほどフレイルの可能性が高いことを示しています。

栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3	「ささいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

(出典) 東京大学高齢社会総合研究機構

### 測定会で詳しくチェック

## フレイルチェック測定会

フレイルサポーターと一緒に自身の健康状態を確認し、筋肉量などについて詳しく測定します。

**とき・場所** いずれも午前10時～正午

10月18日(火)・鶴瀬西交流センター

20日(木)・健康増進センター

24日(月)・水谷東公民館

11月16日(水)・針ヶ谷コミュニティセンター

21日(月)・ピアザ☆ふじみ

**対象** 市内在住で65歳以上の方

**定員** 各20人(無料、申込順)

**持ち物** 飲み物、素足になれる服装

**申込** 10月3日(月)午前9時から電話でお申し込みください。

**問・申込先** 健康増進センター ☎049-252-3771



ふくらはぎ周囲長の測定のようす

▶写真はフレイルチェック用の器具を持つフレイルサポーターの皆さん



# 市民の輪でフレイル予防



市ホームページ

☎健康増進センター ☎049-252-3771

## コロナ禍でフレイルを進行させないために

### フレイル、そしてコロナフレイル

フレイルとは、虚弱を意味する言葉であり、健康的な状態と要介護状態の中間を示します。フレイルになると転倒や骨折を招きやすくなるほか、認知症や死亡に至るリスクも高いと言われています。近年はコロナ禍による外出の自粛で社会参加が制限されたり、自宅に居る時間が増えています。その結果、「生活不活発(動かないこと)」により、体力や気力の低下で一気に老化が進んでしまう「コロナフレイル」という言葉も生まれています。例えば高齢者が2週間寝たきりになると、7年間で低下する筋肉量を失うと言われています。

市では、介護予防の一環として、東京大学高齢社会総合研究機構の研究開発に基づく「フレイルチェック事業」を展開しています。さまざまな制限により健康状態が危惧される今だからこそ、予防の取組みが重要と考え、フレイルチェック測定会などの介護予防事業を継続して開催しています。

### フレイルの兆候を見逃さないことが重要

フレイルは、正しい対処により進行を抑えたり、健康な状態に回復することが見込めます。まずはフレイルの兆候を見逃さないためにも、フレイルチェックで自身の状況を確認してみましょう。お近くの公共施設でも、フレイルチェック測定会を定期的に開催しています(次ページ参照)。

### フレイル予防の取組み



### ▶フレイルは「可逆性」

正しい対処で進行の抑制や健康な状態への回復が可能です。

健康長寿 3つの柱 ～バランスよく実践することがフレイル予防につながります～

## 1 栄養

- 不足しがちなたんぱく質を中心に、バランスのよい食事をとる
- 歯ごたえのあるものなどをしっかりかんだり、口の体操を行う

## 2 運動

- ウォーキングなどの有酸素運動を行う
- 転倒防止のために下半身の筋力トレーニングに取り組む

## 3 社会参加

- ボランティア活動や趣味など、自分に合った活動を見つけ、交流の場を持つことや、活動範囲が増える機会をつくる

## 東京大学高齢社会総合研究機構に職員を派遣

市では、超高齢社会におけるまちづくりを担う人材の育成を目的に、平成30年度から東京大学高齢社会総合研究機構に職員を派遣しています。先進事例や研究結果について、フレイル予防をはじめとする市の取組みに還元しています。

## フレイルサポーター連絡会 会長 牧寿夫さんが東京大学のシンポジウムに登壇

10月3日(月)に開催される東京大学の地域連携シンポジウムで、富士見市フレイルサポーター連絡会会長の牧さんが登壇し、活動での課題や工夫などについて発表します。



藤野 寿夫 さん

## フレイル予防ミーティングで事例発表

東京大学のフレイル予防研究チーム主催の定例ミーティングに富士見市フレイルサポーター連絡会が参加し、今年度は先進自治体として活動報告を行いました。今後も他自治体の先進事例や研究を参考に、フレイル予防の取組みに生かしていきます。



上段左からフレイル予防の説明、片足立ち上がり、握力測定  
下段左から滑舌チェック、指輪っかテスト、深堀チェック



# 市民をフレイルから守るために

INTERVIEW

フレイルチェック測定会では、「市民による 市民のためのフレイル予防」を合言葉に、養成研修を修了した市民ボランティアのフレイルサポーターの皆さんがフレイル度合いを測定します。

ここでは、フレイルサポーターとして活動する清水真知子さんに活動への思いなどを伺いました。

## 市民が担う意義

市民が主体でフレイル予防に取り組むことについて清水さんは、「同じ市民、同じ地域に住む顔見知りだからこそ、緊張せずにフレイルチェック測定会に臨んでもらえること、また、測定会が気楽になんでも話せる交流の場となること、市民がサポーターとして活動するメリットだと思います。例えば、測定のなかでも難しい『片足立ち上がり』では、できた方がいたら皆で拍手をしたりと、自分のことのように喜んでいきます」。

## 参加していない人にこそフレイルの危険がある

一方で、清水さんは測定会を重ねるだけでは解決できない課題があると感じています。「測定会に自主的に参加する方は、健康に関する意識が高く、測定結果が著しく悪いことはあまりありません。むしろ、フレイルをまだ知らない方や、交流の場に二の足を踏んでしまう方は、一歩踏み出して測定会に来てもらうことが難しく、そこにフレイルのリスクが高い方が潜んでいるのではないかと考えています」。



フレイルサポーター  
清水 真知子 さん

市へ転入した時期に目にとまった広報『富士見』のフレイル予防特集をきっかけに、養成研修を受講。

## 社会参加が予防の要

「フレイルを防ぐ3つのポイントの中で私は『社会参加』が最も大切だと考えています。他者との交流があってこそ、『健康のために栄養があるものを食べる』『社会とのつながりの場へ歩いて出向く』ということができるとはなんでしょうか」と語る清水さん。「コロナフレイル」を防ぐため、市民の地域参加の場として、継続して測定会を開催してきました。

## いつまでも一人ひとりが元気に活躍できるまちへ

他者とのつながりを大事にしていくフレイルサポーターの皆さんは、他の自治体のフレイルサポーターとの交流や、これから事業を始める自治体への協力にも力を惜しみません。市内だけでなく、全国各地でフレイル予防の輪を広げることが、より多くの地域の方の健康長寿を押し上げることと確信しているからです。

人生100年時代を見据えて、いきいきと「充実した日々」を送るために、健康寿命を長くすることが必要不可欠です。

人とのつながりづくりの架け橋として、フレイル予防の輪を広げていきますか。

## 富士見市が県の健康長寿優秀市町村として表彰されました

令和3年度に取り組んだ「健康マイレージ事業と介護予防事業の連携」事業が、県の「健康長寿優秀市町村」優良賞を受賞しました。

楽しくウォーキングを継続できる「健康マイレージ事業」を、外出自粛による身体活動の低下が懸念される高齢者の介護・フレイル予防ツールとして活用するなど、健康寿命をのばすために既存の事業を横断的に連携させた取組みが評価されました。



大野県知事と星野市長

## フレイルサポーター募集中!!

市民の健康のために、ぜひフレイルサポーターと一緒に活動しませんか。

※養成研修の受講が必要です。興味のある方は健康増進センターにお問い合わせください。

### 主な活動

- 測定会で器具を扱いフレイルチェック
- 商店街のイベントや地域のサロン活動などに出張し、フレイルについての周知、啓発活動

健康増進センター ☎049-252-3771

