

健康寿命を延ばそう！

地域で実践するフレイル予防

加齢に伴い、筋力や認知能力が弱った状態であるフレイル。健康な状態と介護が必要な状態の中間段階であるフレイルを予防するためには、適度な運動と社会とのつながりが欠かせません。

今月は、フレイル予防として、市内で広がりを見せている〘通いの場〙を紹介します。

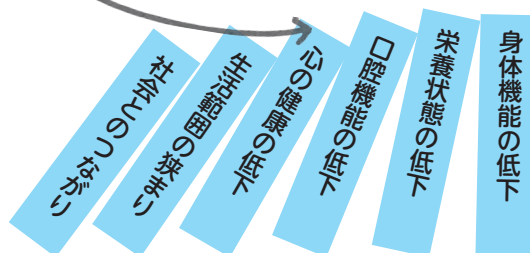
問合せ先 岩見沢市地域包括支援センター（高齢介護課内） ☎ 25-4649



・フレイルの最初の入口は？

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口と言われています。社会とのつながりを失うと、生活範囲が狭まり、心の健康・口腔機能・栄養状態・身体機能が低下して、ドミノ倒しのようによろめが進んでいきます。大事なことは社会とのつながりを保つことの重要性に早くから目をつけ、フレイルが進行しない生活習慣を身に着けることです。フレイルは一度なったら終わりではなく、早く対策をすることで、健康な状態に戻すことができます。

ドミノ倒しにならないように！



・通いの場ってどんなところ？

通いの場では、フレイルを予防することを目的に、体操やゲームなどを行っています。体操をしながら身体機能を維持・向上させたり、人との交流を増やしたりすることでフレイル予防に効果があることが分かっています。



4月に通いの場を立ち上げた「緑が丘ふれあいサロン」のスタッフに話を聞きました！

Q 立ち上げようと思ったきっかけは？

A 今まで地域で行っていた老人クラブがなくなり、集う場所がなくなったという話を聞いて、町内会の人向けにげんきアップ体操とモルック体験会を行いました。その時に「久しぶりに会えたね！」「初対面でもみんなで笑うと元気になるね！」と参加者同士で話が弾んでいた様子を見て、やはりこういった集う場が必要だなと感じたからです。

Q 立ち上げるまでの流れを教えてください

A 昨年の秋に、体験会を地域包括支援センターと社会福祉協議会の方に来てもらい開催し、4月の通いの場スタートに向け、チラシを作成して町内会の回覧で参加者募集を行いました。

Q 活動を続ける上での励みや、今後の目標について教えてください

A 「また来たい」「楽しかった」と言ってもらえることが、継続していく励みになっています。地域包括支援センターに半年間は支援してもらえるので、安心して立ち上げることができました。今後は、他のスタッフや参加者と協力しながら楽しく長く行っていききたいと思っています。



緑が丘ふれあいサロンスタッフ

どなたでも参加 OK！

詳しくは問合せ先まで



緑が丘ふれあいサロン

活動場所 緑が丘連合会館(緑が丘1)

活動日時 第3火曜日 午前10時

参加料 1回100円

通いの場を立ち上げてみませんか？

地域の皆さんが主体となって、げんきアップ体操などさまざまな介護予防活動を行う通いの場。既存の団体や高齢者施設でげんきアップ体操などを行うことで、通いの場となったところもあります。実際にげんきアップ体操を体験したい団体や地域があれば、通いの場体験会を行うことができます。5人以上集まれば、通いの場を作ることは可能ですので、ぜひお気軽にお問い合わせください。

17ページに掲載の「げんきアップ教室」にも、ぜひご参加ください！

