

『フレイル』とは？

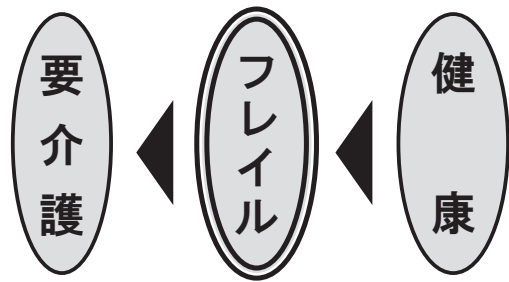
『フレイル』って、一見、おしゃれな言葉で「新しいスイーツ？」と思う方もいるかもしれませんが。ところが、この『フレイル』、そんな甘いやつどころか、私たちの老後の生活を脅かす曲者です。

今回は、『フレイルとは』、『フレイルの改善方法』についてお知らせします。

こ
ん
に
ち
は
保
健
師
で
す



奥村保健師です

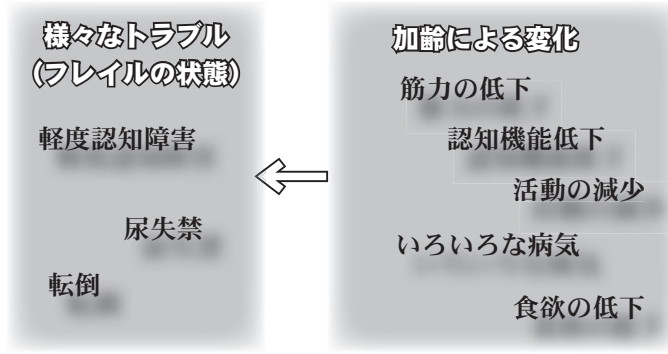


左の図にあるとおり、今までは『健康』だったのに、年とともに活動能力がじわじわと低下していくのが『フレイル』で、『健康』と『要介護』の中間にあたります。動くのがおっくうになり、気持ちもだんだん内向きになって、何となく「年のせいだ」とあきらめていくうちに、気が付いたら『要介護』になってしまった、ということになりかねません。

一度『要介護』になってしまつと、『健康』に戻るのはいまなかなか大変なことなんです。しかし、『フレイル』のうちから自分次第で『健康』に戻りすることが可能です。

フレイルになるの？

『フレイル』になると、病気やストレスへの抵抗力がなくなり、自立して生活するための機能が低下してしまいます。



- 加齢による変化**
- 筋力の低下
 - 認知機能低下
 - 活動の減少
 - いろいろな病気
 - 食欲の低下

- 様々なトラブル (フレイルの状態)**
- 軽度認知障害
 - 尿失禁
 - 転倒

フレイルかもしれない...。該当項目がないかチェックしましょう！

『フレイル』は、左の5項目に該当するかどうかが目安になります。この機会に、自身が『フレイル』の状態にいかチェックしましょう。

- ① 6ヶ月で2〜3kg以上の意図しない体重減少があった。
- ② ここ2週間で、わけもなく疲れた感じがする。
- ③ 軽い運動や体操（農作業を含む）を1週間の間に1回もしない。
- ④ ペットボトルのふたを開けられなくなったなど、握力の低下を感じる。
- ⑤ 同じ年代の人と比べて歩くスピードが遅くなった。



食事・運動・交流を大切に。

『フレイル』を改善するには、ライフスタイルを立て直すことが大切です。

- ① **食事**
食事を抜かず、1日3食、きちんと食べる。特に肉を敬遠せず、噛む力を維持するために意識的に摂りましょう。
- ② **運動**
外では早歩きウォーキング。家ではテレビのCM中に椅子から立ったり座ったりを繰り返すなどの筋トレをしましょう。
- ③ **交流**
家にじっとしているだけでは刺激も少なく、足腰も弱ります。老人クラブや地域の集まり、ボランティア活動などで人とのつながりを持つことがフレイルに近づかないための大きな力になります。

フレイルについてのご相談は、地域包括支援センター（福祉子育て支援課 56・2022）にご連絡ください。



秋の全道火災予防運動実施！

平成30年10月12日（金）に第32回防火啓蒙ゲートボール大会を実施しました。大会当日はあいにくの悪天候により、占冠地域交流館での開催となりましたが、赤岩、つつじ、消防の3チームが参加し、熱戦の末、「赤岩チーム」が優勝に輝きました。

また、平成30年10月15日から31日までの17日間、秋の全道火災予防運動を実施しました。今年は、防火パレード、消防査察、高齢者住宅への防火訪問を行い、今年度も占冠村消防後援会（会長 長谷川耿聰）による防火啓蒙かぼちゃを、高齢者住宅防火訪問時に配布し、みなさんにとても喜んでいただきました。

今年も残りわずかとなりましたが、体調や火の元には十分注意して過ごしましょう。



救急出場状況（10月分）

交通事故	1件	(1人)
急病	6件	(5人)
その他	1件	(0人)

10月計	8件	(6人)
累計	196件	(178人)

※（ ）内は搬送人員

富良野広域連合 富良野消防署占冠支署 ☎56-2119

地域とともに

コミュニティ・スクール情報⑨

～占冠中学校～

占冠中学校では、いつも地域のみなさんにご支援をいただき、生徒はさまざまな体験を通して成長しています。毎年11月上旬に「清流大学ふれあい授業」を通し、授業の講師として、あるいは日常生活でお世話になっている清流大学生に感謝の気持ちを表しています。

今年度は11月7日（水）に、21名の方々をお招きして開催しました。参加されたみなさんは口々に「1年間この日を待っていたんだよ」と笑顔でご来校されました。今回は、音楽、数学、理科の授業で生徒と一緒に活動しました。日頃、地域で親しんでいるの方々ですので、自然と生徒との会話も生まれ、久々に中学校での授業を楽しんでいたのではないのでしょうか。

学校を訪問される方は、いつも笑顔で生徒に接してくださいませ。また、学校からの依頼にいつも快く協力していただいています。みなさんが、生徒の成長のために協力することを楽しみにされていることの表れであると感謝しております。地域と生徒が関わることは、地域が生徒の様子を理解していただくためのよい機会であると感じています。

本年度からは占冠中央小学校と小中一貫教育を行い、学校運営協議会も同じ組織となりました。義務教育9年間を見通して、学校どうし、学校と地域が力を合わせた教育を行うことによって、互いに信頼し合い、子どもの生き生きした姿を共有できるようになります。学校や地域に達成感が生まれ、活力のある学校や地域を創り出すことにつながります。保護者や地域の願いを叶えるために、これからも地域に支えられながら子どもたちの健やかな成長のために努力していきます。



☎ 占冠村教育委員会 TEL 56-2182