



# こんにちは 保健師です

皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします

☎ 占冠村地域包括支援センター（福祉子育て支援課）  
☎ 56 - 2022

## フレイルについて

フレイルとは、加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱になった状態のことです。簡単に言えば、健康な状態と介護が必要な状態との中間地点であり、適切な生活改善や治療などを行うことで生活機能が健康な状態に戻る可能性があります。



### フレイルを引き起こす「3つの要因」



※1 ロコモティブシンドローム…運動器(関節や骨・筋肉等)の機能低下により移動能力が低下した状態  
サルコペニア…筋肉が減少した状態

### フレイルの要因をチェック!

#### 身体的要因

- 同世代の同性と比べて歩くのが遅い。
- 野菜料理と主菜（肉か魚）の両方を、毎日2回以上食べていない。
- 「さきいか」や「たくあん」くらいの硬さの食品をかみ切れない。



#### 社会的要因

- 昨年と比べて外出の機会が減った。
- 1日を通して1人で食事を取っているときがある。
- 普段、家族や友人との付き合いがない。



#### 精神・心理的要因

- 自分自身に活気がないと感じる。
- 何よりも、物忘れが気になる。
- 今日が何月何日か分からないときがある。



#### 筋力量をチェック! 指輪っかテスト



- ①両手の親指と人差し指で輪っかをつくる。 ②利き足とは反対のふくらはぎの一番太い部分を、力を入れずに囲む。

### フレイルの治療について

フレイルに有効な治療法はなく、フレイルと判断された場合はリハビリテーションや生活改善を行う必要があります。

具体的には、筋肉や筋肉量を減らさないこと、かむ力や飲み込む力など食事を取る機能を落とさないこと、栄養バランスが取れた食事や適度な運動を心掛けること、趣味やボランティアなどの社会参加を取り入れた生活を送ることが大切とされています。

#### 地域包括支援センターにご相談を!

地域包括支援センターは、高齢者の介護や福祉、医療などをサポートする総合機関です。ぜひご相談ください。

【主な事業】



# 生涯学習の窓

教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします

☎ 教育委員会社会教育担当 ☎ 56 - 2183

## 清流大学30周年記念式典を開催します

占冠村清流大学は今年で開校30周年を迎えました。この記念すべき節目を在校生と卒業生、関係者の皆さまとともに祝うため、下記日程において記念式典を開催します。



- ▶ 日時：令和5年12月8日(金) 午前11時30分～午後2時30分
- ▶ 場所：占冠村コミュニティプラザ 多目的ホール

#### \* プログラム \*

- ◆ 記念式典
- ◆ 30周年記念コンサート  
〈アンサンブルグループ奏楽(そら)〉
- ◆ 昼食交流会  
〈交流会の中で「30年を振り返る思い出スライド上映会」を実施〉



※参加対象者には「参加申込書」を送付しています。なお、「30周年記念コンサート」のみ一般の方も参加可能です。参加希望の方は当日会場にお越しください。

## 二十歳を祝うつどいのご案内

民法改正により令和4年4月から成年年齢が18歳に引き下げられましたが、占冠村では、これまでの「占冠村成人式」と同様に人生の節目である20歳を祝い、今後の輝かしい未来への旅立ちと活躍を祈念する式典「占冠村二十歳を祝うつどい」を開催します。

進学や就職のため村外に住民票を移している方、小学・中学校の数年間だけを占冠村で過ごし、その後村外に引っ越した方でも参加できますので、該当する方はご連絡ください。



- ▶ 該当者：平成15年（2003年）4月2日から平成16年（2004年）4月1日までに生まれた方

- ▶ 日時：令和6年1月6日(土) 午後2時～
- ▶ 場所：占冠村コミュニティプラザ 多目的ホール

※お申し込みいただいた方には「案内状」を送付します。

