



特集

## フレイル予防で 人とつながる健康生活

加齢とともに必ずやって来る、心身の衰え。「フレイル」とは、心身機能が低下して、「健康」と「要介護」の間にある状態のことです。

新型コロナウイルス感染症の流行により、自粛生活が長引き、引きこもりがちな生活になっていませんか。気づかないうちに、フレイルが進行してしまうかもしれません。

今回の特集では、フレイルに負けず、長く健康に過ごすためのポイントについて、お伝えします。

【詳細】介護保険課 ☎ 381-1067



ないとうクリニック院長  
内藤 貴文 医師

筋力が低下し、歩行速度の低下や疲労を感じやすいなど、心身の不調が現れます。「歩幅が狭くなった」「何もしていかないのに痩せてきた」などの状態が当てはまる方はフレイルかもしれません。

フレイルには、「身体的」「精神・心理的」「社会的」の3つの要素があり、この要素が複雑に影響しているため、どれかひとつの要素だけにアプローチをするのではなく、

### フレイルになると

## first step

# フレイルを知る

フレイル予防に取り組むために、「フレイル」を知ることから始めましょう。フレイルについて、ないとうクリニックの内藤貴文医師にお話を伺いました。

それぞれに対策することが必要です。

### フレイルは回復できる

フレイルが進行すると、要介護や寝たきり状態になりますので、「フレイルかな」と思ったら、早めに対策をしましょう。

早めに対策をすることで、フレイルから回復することができます。

### 事前に対策を

フレイルになってから対策をするよりも、フレイルにならないよう予防することが重要です。

フレイルを予防することは、災害の備えと同じようなものと考えてください。

災害に備え、水や食料などの防災グッズを用意すると同様に、将来、必ずやってくる「加齢」にも対策が必要です。



## 生活の中で体を動かす

運動習慣がある方は、続けましょう。運動習慣をつけた方は、自己流ではなく、運動教室などで適切な指導を受けましょう。

ほかには、部屋の掃除などおすすすめです。体を動かしますし、部屋もきれいになります。特別な運動でなくても、生活の中で体を動かすことが大切です。

膝や腰が痛い方は、検査や治療をして、安心してから始めましょう。

また、血圧は問題ないかなど健康診断を受けて体の状態を確認し、無理せず始めることも大切です。

## 人との交流を大切に

コロナ禍で、治療に来なくなってしまう方に、久々にお会いすると、身体機能や認知機能が低下していると感じることがあります。

外出の機会が減り、体を動かさなくなったり、人との交流がなくなると、心身の不調につながります。週に1回は外に出て、人と交流するなどで、つながりを持つことが心身の健康には大切です。

## point 心身の健康は、社会的フレイルの予防から

地域でフレイル予防に取り組む高齢者をサポートしている地域包括支援センターの齊藤保健師は、人とのつながりがフレイル予防に重要な役割を果たしていると言います。そこで、「身体的」「精神・心理的」「社会的」の3つのフレイルの中でも、“社会的フレイル”について注目し、お話を伺いました。

### 身体的

運動機能低下  
口腔機能低下  
低栄養

### 精神的・心理的

うつ  
ストレス  
認知機能低下

### 社会的

閉じこもり  
孤立  
孤食



江別第一地域包括支援センター  
齊藤ひふみ保健師

## 人とのつながりが大切



### 社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口！？

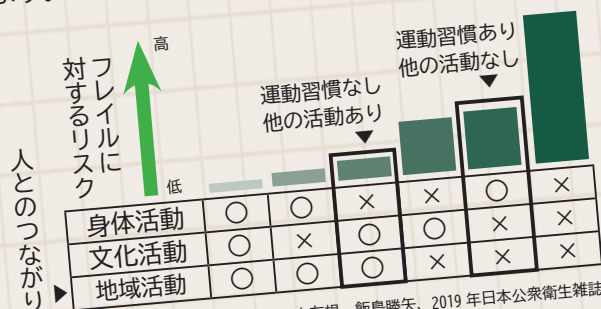
フレイルになるきっかけはさまざまです。コロナ禍で閉じこもりがちな生活になり、社会とのつながりが減ると、活動量が減り、生活のメリハリがなくなること、心身のさまざまな側面がドミノ倒しのようにくずれてしまいます。

### 人とのつながりがフレイルリスクを低くする！？

運動することは、フレイル予防に効果的ですが、地域活動をして人とのつながりがある人は、運動だけ、または文化活動だけしている人よりも、フレイルのリスクが低くなると言われています。(右図参照)

地域活動をしていると、自然と身体や頭を使うことが増えます。外出するために服装を考えたり、出発時間や移動手段などを考えることで、総合的な活動量が増えます。社会とのつながりがあることは、フレイルのリスクの軽減につながります。一人で運動をしていてもなかなか続かない方は、地域に出て誰かと一緒に活動することをおすすめします。

人や地域とのつながりをつくるのが、身体も心も元気に保つ秘訣です。



参考：吉澤裕世、田中友規、飯島勝天、2019年日本公衆衛生雑誌

## 仲間と一緒に、 楽しく健康に

介護予防のサポーター（通称：元気アップサポーター）としてフレイル予防に取り組む3人にお話を伺いました。

—元気アップサポーターになったきっかけは何ですか

**藤** 以前、老人ホームで食事の配膳をお手伝いしていた時に、入居者に「ありがとう」と満面の笑みで言われたことがうれしくて、もっと人から笑顔と元気をもらえる活動がしたいと思い、サポーターになりました。

**小野** 私は病気をきっかけに、単身赴任から江別に戻ってきましたが、その時は、周りに知り合いがいなかった状況でしたし、体力もつかなかったので、市の広報誌で見つけた「元気の達人養成講座（現：シニアの元気アップ講座）」を受講し、認知症予防・運動・栄養・お口の健康維持などについて学びました。

受講後は、健康を保ちたいと強く思い、サポーターになりました。

**齊藤** 私は病気になり、体力が落ちてきたので、運動ができる教室を探し

ていました。地域包括支援センターに電話をして、職員の方に紹介してもらったのが、小野さんと同じ「元気の達人養成講座」です。

この講座をきっかけに、色々な講座を受講し、自分の病気の経験から、誰かのために活動したいと思い、サポーターになりました。

—コロナ禍以前は、どのような活動をしていましたか

**齊藤** 住んでいるマンションの集会所で通いの場を立ち上げました。マンションの住民が集まる女子会です。  
**藤** 私は齊藤さんの通いの場で、「ふまねつと」を教えていました。

「ふまねつと」は、踏まないネットの略、みんなで歌い、手をたたきながら、ネットを踏まないように足踏みをする運動です。運動だけでなく、認知機能低下の予防になります。

**齊藤** 集まってお話しするだけではなく、新しいことを取り入れようと思い、藤さんに「ふまねつと」の講師を依頼しました。

参加者は、活動を楽しみにしてくれ



ています。みんなで集まり、一緒に活動することが楽しいのだと思います。

**小野** 私は通いの場のサポートをしています。男性の参加者やサポーターは少ないので、高い所にある物を取ったり、重い物を運んだり。

**藤** 小野さんのおかげで、本当に助かっています。

私は、ぴかぴかサロンやっこりサロン、すみれサークルなど、色々な通いの場で活動しています。

「ふまねつと」以外にも「長生き音頭」などを教えています。とても人気で、どの通いの場でもやっています。

## 元気アップサポーターとは？

介護予防サポーターの愛称で、高齢者が介護予防について学び、地域で介護予防活動に取り組むボランティアです。齊藤さん、小野さん、藤さんのように「通いの場」などで活動をしています。通いの場で活躍されているサポーターの皆さんは、役割を持ち、いきいきと活動しています。

▼サポーターになるためには？

介護予防教室「シニアの元気アップ講座」（P.25 参照）を受講し、介護予防について学んだ後、「介護予防サポーター講座」にてさらに知識を深め、通いの場について学んだら、晴れてサポーターの仲間入りです。





「コロナ禍で、どんな活動をはじめましたか」

齊藤 室内での活動は難しいので、きれいなお花が咲いているガーデン巡りなど、室外での活動を始めました。直接会って話す機会が減ってしまっただので、通いの場の仲間には、「コロナワクチンの予約できた？」と一人ひとりに電話をかけました。会えなくても、気にかけて合うことが大切です。

また、LINEも始めました。スマホは難しく、誤字が多く、送る相手を間違えることもあります。連絡手段が増えるのは良いですね。

ほかにも、美容室に行くにくい状況なので、髪の毛を自分で切るなど、新たなことにどんどん挑戦しています。  
小野 昨年は、四季のみちでウオー

キングをしました。

藤 秋だったので、色々な実がなっていて、「この実はなんだろう」とみんな話しながらだと、なかなか前に進めなくて。

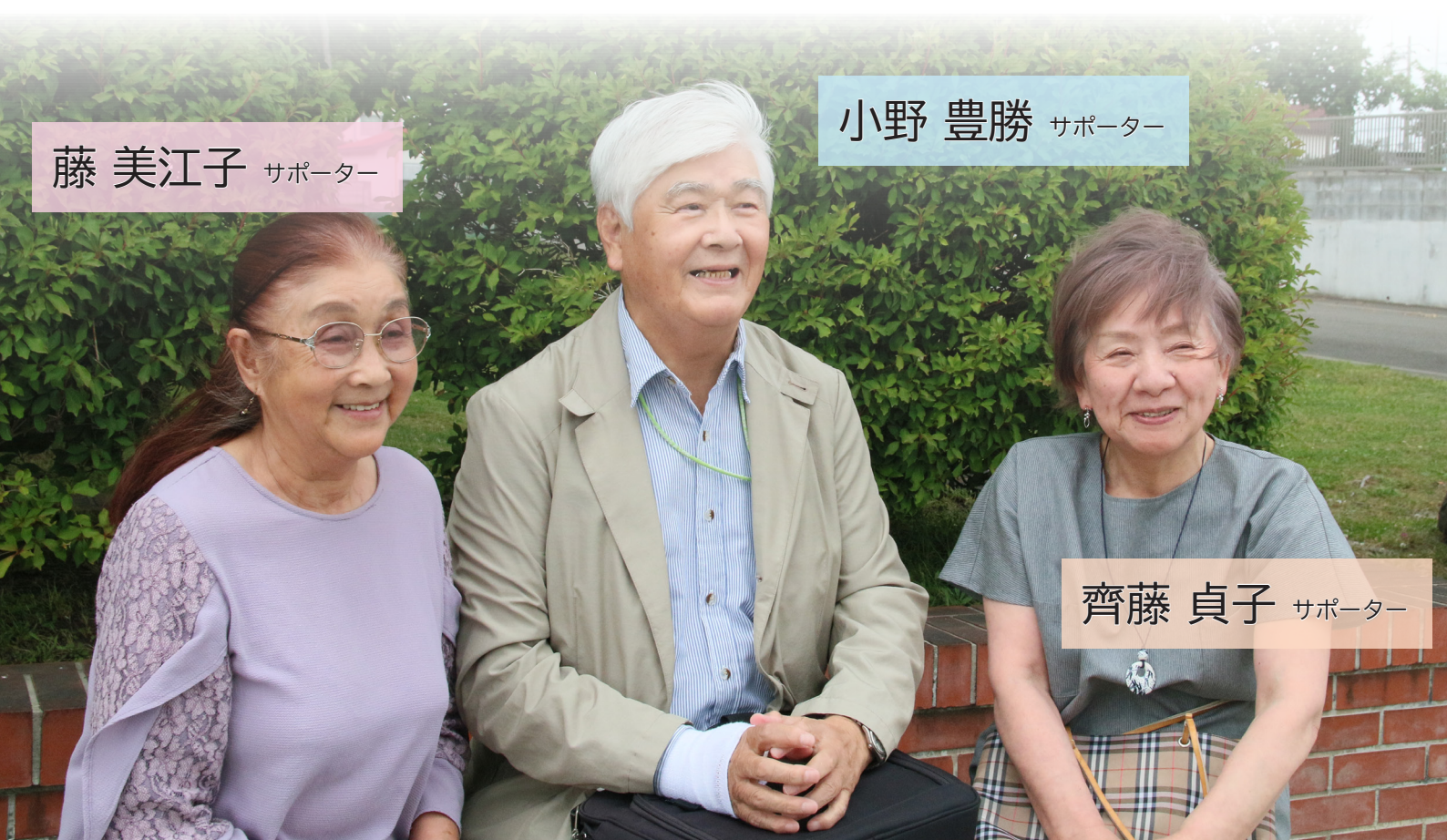
小野 道端に、きのこが生えていて、「食べられるきのこかな」と盛り上がり、話も広がりましたね。一人ではなく、みんなで歩くことが楽しいです。

「フレイル予防（活動）」をしていてよかったと思うことは何ですか

齊藤 みんなが元気になっていると感じるときです。会って話すこと、元気でいようと思う気持ちが必要です。活動が生きる活力にもつながっています。

大変なこともあるけれど、元気に過ごす秘訣は、声に出して「大丈夫」と言うこと。愚痴は、声に出さないこと。出歩くことが少なくなると、足腰が弱ってきている人は、1時間以上座り続けないようにすることも大切です。  
藤 活動を楽しむにしてくれることがうれしいです。みなさんの笑顔に、私が元気をもらっています。これから活動も続けていきたいです。

小野 仲間がたくさんできたことです。もつと仲間が増えるといいと思います。特に男性は少ないですからね。活動は誰かと一緒にするから、楽しいと感じますし、人とのつながりは、健康に過ごすために大切だと思います。



藤 美江子 サポーター

小野 豊勝 サポーター

齊藤 貞子 サポーター



## 地域のつながり

上江別・ゆめみ野地区を中心に、コロナ禍でも感染症対策のガイドラインに従って活動している「早苗ウォーキングクラブ」。

地域に根ざした活動をしようと、早苗ウォーキングクラブの講師をしている対馬伴幸さんにお話を伺いました。

### 地域に根ざした活動を

近所でウォーキングをしている人たちを見て、もっと正しく効果的な歩き方があることを地域の方にも伝えたいと思っていたところ、早苗クラブ（高齢者クラブ）からウォーキングの講師を依頼されました。もともと、私は札幌市などで講師をしていましたが、地域に根ざした活動が必要だと思い、講師を引き受け、「早苗ウォーキングクラブ」が始まりました。

現在の会員は、20名以上。活動には、毎回15名程度の会員が集まります。

会員名簿などは作成していないため、毎週決まった時間に集まって、週ごとに決めたコースを歩きます。

会費は無料ですので、後は自分の意思で参加するだけです。

### 週1回のお楽しみ

参加者は、ウォーキングを楽しみにしてくれています。コロナ禍で、閉じこもりがちな生活でも、週1回、体を動かし、近況報告や情報交換をしていると、明るい気持ちになりますよね。

### 健康なうちから始めよう

ウォーキングは、すぐに効果がでるものではありませんが、数年後、振り返ってみると、効果を実感できます。

元気な時は、そんなの必要ないと思われるがちですが、早めに始めた方が、長く健康に過ごすことができると思います。

### 地域のつながりが大切

人とのつながりが増えると、スーパーで買い物しているときなど、会うとあいさつをするようになりますよね。地域とのつながりができたことが、この活動をしていてよかったと思うところです。

家に閉じこもってしまうことが一番良くないです。ウォーキングは、着るものと運動靴があればできます。参加することで、閉じこもりがちな生活から一歩踏み出してもらえたらうれしいです。

地域の方が、ウォーキングを通して、健康に過ごせる場所づくりをこれからも継続していきます。



対馬伴幸さん

### ☑ フレイル予防を始めたい方は、地域包括支援センターへ

地域包括支援センターは、地域で高齢者一人ひとりの生活を総合的に支えていくための拠点です。困り事の相談以外にも、地域で活動したいと考えている方は、お気軽にご連絡ください。

江別第一 ☎ 389-4144 江別第二 ☎ 389-5420  
野幌第一 ☎ 381-2940 大麻第一 ☎ 388-5100



地域包括支援センターの保健師





## 特集への感想をお待ちしています

### ▼郵送・ファクスで送る

〒067-8674 高砂町6 江別市広報広聴課宛  
Fax 381-1149

### ▼市HPアンケートフォーム

市HP内「広報えべつ」を検索するか  
右QRコードを読み込んでください。



## フレイル予防で 人とつながる健康生活 【終】

今の生活から一歩踏み出して、人とつながることで健康な生活を手に入れませんか。

みんなで楽しく続ける活動の中で、自分の役割や生きがいも見つかるかもしれません。

地域でいきいきと活動する方からは、「健康に過ごしたい」という思いがあふれ、マスクをしていても、笑顔や元気が伝わってきます。

何事もひとりで始めて、続けるのは、難しいものです。市内には、通いの場がたくさんあり、身近な地域で、人とのつながりを見つけることができます。

## 健康に生きる活力を

### ☑ フレイル予防をもっと知りたい方は、こちらから！

フレイル予防のチラシを作成し、介護保険課窓口（14番窓口）、地域包括支援センター、公民館、体育館などで配布しています。郵送をご希望の方は、介護保険課（☎381-1067）にご連絡ください。



### ☑ 通いの場についてもっと知りたい方は、こちらから！

「通いの場」の活動内容、活動日時など詳しい情報をまとめた冊子を介護保険課窓口（14番窓口）または江別市社会福祉協議会で配布しています。詳細は、江別市社会福祉協議会（☎385-1234）へお問い合わせください。

### ☑ 介護予防に！おすすめの体操・エクササイズ！

健康づくり・介護予防に役立てる体操を作成し、市ホームページで公開しているほか、DVDを介護保険課（14番窓口）で無料配布しています。ぜひご利用ください。

