

1.高齢者と健康

高齢期においても現在の健康状態を維持すること・加齢による身体的機能の低下は筋肉量や骨量の減少による体を支える力の低下があり、転倒・骨折などが発生し、さらに日常生活の制限、生活活動ができなくなり合併症が発生する。・「人は歩く動物」で健康の維持には「動く」ことが重要で、動かなくなれば心とからだの機能の低下をもたらす、身体的能力の低下は心の健康問題にまで波及し、高齢社会においては日頃からの心身の健康づくりは極めて重要である。・身体機能の低下の第一段階として「フレイル」がある。・フレイルとは、『加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態』とされ、低下した状態から回復は可能だが進行すると元の状態に戻ることが極めて難しくなる。



2.フレイル

フレイル 放置すると支援や介護がなければ日常生活が送れなくなる状態・フレイルとは「健康（日常生活を支援や介護を必要とすることなく送れることが前提）」と「身体的機能障害」の中間に位置した状態のこと。・フレイルは「健康」に戻ることができる段階で、今後の日々の対応で改善することが可能となる。・フレイルには早期の気づきと迅速な対応が求められる・既に疾病を有している場合は、加齢と相まって進展を早くすることになるので、持病を良好な状態にコントロールするのが重要である。

以上が主な内容ですが、この神戸健康づくり教室共催の大阪ガスグループ福祉財団では、講演内容を動画で配信されています。次のインターネットアドレスまたはQRコードにアクセスしてみてください。

アドレス

<https://www.osakagas.co.jp/company/efforts/fukushi/>

QRコード



3.フレイルを予防する

フレイルの予防 動く、食べる、話す が基本・加齢は、ロコモティブシンドロームに代表される運動器「骨」のカルシウム等の減少による骨粗鬆症、「筋肉」がやせ衰えサルコペニアになり屋外での転倒などの事故の原因となるとともに日常生活において骨折など諸問題が発生し日常生活の豊かさを喪失する。・生活習慣病の発症予防と重症化予防はフレイルの予防と進行を防止する。(1)動くこと一身体活動 WHO（世界保健機構）では「何もしないよりは少しでも体を動かすほうが良い。」という基本的な考え方を提唱し、65 歳以上の高齢者については、転倒並びに関連した障害の予防、骨の機能的な能力低下防止などを身体活動による主な効果としている。・「運動不足病」という疾病概念も提唱され、身体活動の低下は、内科的疾患、精神的疾患、筋肉、骨格系の疾患と関係があるとされ、加齢とともに骨量、筋肉量は低下するが、日常生活の活動量を維持することで防止が可能となる。(2)食べること一栄養 食べることは心身の機能を整えるのに必要不可欠な要因である。食べ方、オーラルフレイルの予防のチェックポイント①食べ方 ◆1日3食きちんと食べたか◆半年前に比べて固いものが食べにくくなったか◆お茶や汁物でむせることがあるか②しっかり食べることができる オーラルフレイルの予防 設定する目標例（口腔の行動目標）◆毎食後歯磨きをする◆1日1回舌の清掃をする◆入歯を毎日洗う、夜間は入れ物を決めて保管する◆摂食・嚥下体操を実施する◆歌う、話す、声を出して本や新聞を読む◆安全な姿勢で飲食する◆よく噛んで食べる(3)話すこと一社会参加 自分自身の体調は、周囲の人からの指摘や会話の中で体調の変化に気づくことがある。多くの人とのコミュニケーションは健康づくりに関する情報を得る機会として重要である。さらに外出して歩いたり階段を上ったりして体調を判断でき、認知機能障害の予防にも有用である。チェック項目として□週に1回ぐらい外出するか□外出した時、以前と比べて速度が遅くなったと感じるかがある。さらにロコモティブシンドロームの7つのチェック項目を参考に掲げる。①片脚立ちで靴下がはけない②家の中でつまずいたりすべったりする③階段を上がるのに手すりが必要である④家のやや重い仕事が困難である⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である⑥15分くらい続けて歩くことができない⑦横断歩道を青信号で渡り切れない これらに気づいたときは、ロコトレ（ロコモーショントレーニング）が推奨されている。

【令和3年度】
健康増進研修会
フレイルの基礎知識とその対応

令和4年2月8日（火）にたちばな職員研修センターにて、KOBEシニアクラブ主催、公益財団法人大阪ガスグループ福祉財団共催による、「く明るく 楽しく いきいきとく 神戸健康づくり教室」を開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症対策として実施の「まん延防止等重点措置」のため、中止となりました。今回の講演のテーマは、「フレイルの基礎知識とその対応」でコロナ禍のなか、引きこもりがちになり、フレイルの状態におちいりやすい現状において興味深いもので、特定非営利活動法人健康経営研究会理事長の岡田邦夫先生にいつものように、ユーモアを交えながら、非常にわかりやすくお話をしていただく予定でした。今回も昨年と同様実現できず残念でしたが、当日配布予定のテキストから講演内容をご紹介します。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています



“水・空気・エネルギーがテーマ”
環境にやさしいリフォームアドバイザー
有限会社 **西神戸リフォーム**
神戸市西区南別府1丁目11番9
0120-892-780



～皆様の笑顔のOKが見たくて～

株式会社 OK仮設

兵庫県知事許可（般-3）第118260号
神戸市西区櫛谷町長谷一ヶ谷84-3
TEL.078-997-5112
FAX.078-997-5113



総合建設業

成建設

神戸市西区伊川谷町前開1164-18
TEL.078-976-6688

永伸建設株式会社

神戸市西区井吹台西町1丁目6-6-1102号
TEL.078-945-6582

**7つの
ロコモ
チェック!**

1つでも当てはまるとロコモの危険信号！

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

