

しゃにち社協 会報

社日地区社会福祉協議会
(社日交流センター内)

〒692-0011
安来市安来町1281番地1
電話 23-2048

No. 19

令和2年11月発行

フレイル予防

会長 角 久夫

秋も深まり、朝夕に翔んで行く白鳥の姿を見ると冬の訪れも近いように感じます。

今年には新型コロナウイルスの感染拡大により、ほとんどのイベントが中止に追い込まれる異常な年でした。近年、毎年のように襲ってくる大きな災害はなかったものの記録的な酷暑による熱中症の発症などコロナ禍において、これまでと違う生活様式が求められるようになりました。

また、団塊の世代が七十五歳を迎える二〇二五年問題もこれからの大きな課題で、介護施設が不足し、入所できない人が大幅に増えることが予想されます。さらに医療・介護などの社会保障費の増大や介護人材の不足も懸念されます。

このような中で「フレイル予防」が注目されるようになってきています。

「フレイル」とは健康な状態から要介護状態に移る中間の虚弱状態のことで、栄養バランスの良い食事の摂取や適度な運動、人と人との繋がりを保つことによって「フレイル」

の予防をすることができるといわれています。社日地区社会福祉協議会でも「フレイル予防」を提唱し、介護や認知症にならない地域づくりを目指したいと思っています。

今年には例年行っていた七十歳以上の一人暮らしの高齢者の方々のレクリエーションもできなくなりました。春には対象の皆様にはマスクをお配りし、新型コロナウイルス感染予防を呼びかけましたが、冬に向かってはインフルエンザ等の流行も心配されますので、手洗いの重要性和実行を啓発する趣旨で、対象の皆様にはマスクと手洗い石鹸をお配りする予定です。

外出や社会参加の機会が減ると生活意欲の低下や不安になったりして特殊詐欺にもつけこまれやすくなりますので十分な注意が必要です。人と人が接触しにくいことはありますが、マスクの着用や社会的距離の確保、三密の回避などに気をつけていただき心身ともに健康な日々をお過ごしいただきたいと思います。

新しい生活様式（日常生活での基本的な生活様式）

① 「外出」

はできるだけひかえる



外出控え

② 「三密」

密集・密閉・密接を避ける



密集回避



密閉回避



密接回避



換気

③ 「マスクの着用」



咳エチケット

④ 「手洗い」



手洗い

～みんなの「いのち」と「暮らし」を守りましょう～

出典：厚生労働省HPより

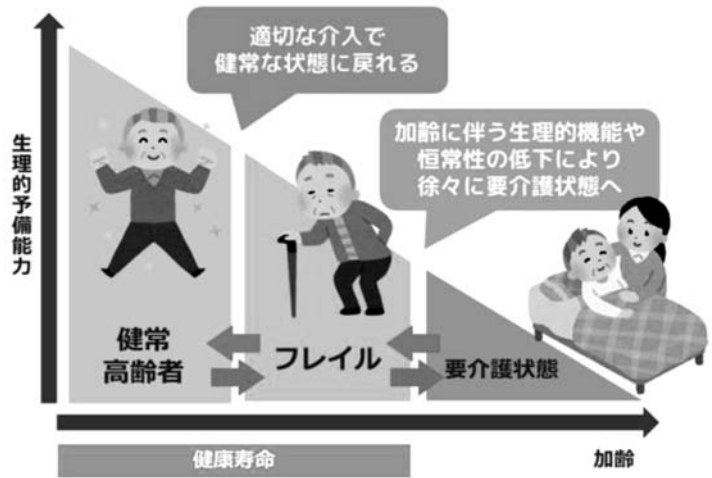
フレイル特集 (1/2)

「フレイル」って？

- フレイルとは**：要介護手前の状態です。
- ・日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty (虚弱)」の日本語訳です。
- 健康から要介護へ移行する中間の段階と言われてます。高齢者の多くの場合、フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。しかし、適切に支援を受けることで健康な状態に戻ることができる時期ともされています。

フレイルの規模感

- ・地域在住高齢者の約10%前後と推計される。
- ・フレイル高齢者の割合は加齢とともに増加し、男性に比較して女性に多い。
- ・慢性疾患で外来通院中の高齢者や施設入所者におけるフレイルの割合は、地域在住高齢者の割合よりも高いと考えられる。



「フレイル」の基準は？

- ①**体重の減少**
 - ・年間5%以上の減少
- ②**疲れやすい**
 - ・何をしても面倒と感じる
- ③**歩くのが遅い**
 - ・歩行速度 1 m/秒未満
- ④**握力の低下**
 - ・男性 26 Kg, 女性 16 kg 未満
- ⑤**身体活動量の低下**



*フレイルには、高齢による体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。

「フレイル」状態とは

- ・フレイルの状態になると、**死亡率の上昇や身体能力の低下**が起きます。また、**何らかの病気にかかりやすくなった**り、**入院する**など、**ストレスに弱い状態**になっています。
- ・例えば健康な人が風邪をひいても、体の息さや発熱を自覚するものの数日すれば治ります。しかし、フレイルの状態になっていると風邪をこじらせて肺炎を発症したり、息さのために転倒して打撲や骨折をする可能性があります。また、入院すると環境の変化に対応できずに、一時的に自分がどこにいるのかわらなくなったり、自分の感情をコントロールできなくなることもあります。転倒による打撲や骨折、病気による入院をきっかけにフレイルから寝たきりになってしまうことがあります。

「フレイル」の原因は？

フレイルは、以下の加齢に伴う心身の変化と社会的、環境的な要因が合わさることにより起こります。

- ・加齢に伴う**活動量の低下**と**社会交流機会の減少**
- ・**身体機能の低下** (歩行スピードの低下)
- ・**筋力の低下** (サルコペニア)
- ・**認知機能の低下**
- ・**易疲労性や活力の低下** (易疲労性：すぐに疲れてしまうこと、疲れやすいこと)
- ・**慢性的な管理が必要な疾患にかかっていること** (呼吸器病、心血管疾患、抑うつ症状、貧血)
- ・**体重減少**
- ・**低栄養**
- ・**収入・教育歴・家族構成**など



フレイル特集 (2/2)

「フレイル」の予防法

噛みごたえのある食品を食べましょう

食べる力を維持するために、根菜類など固いものを食べましょう。定期的にお口の状態を確認しましょう。

家族や友人と共食をしましょう

楽しい食事の時間は食欲を増進させます。家族や友達、地域の方と会話をしながら食べましょう。

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



フレイル 予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



「フレイル」チェック表

下記の「イレブンチェック」は、「栄養」、「口腔」、「運動」、「社会性・こころ」という4つの面で自分のフレイル度をさらにくわしく見るためのものです。

- ・「はい」と「いいえ」が枠で左右に分かれています。左の欄の丸が多ければ多いほどよく、右枠の丸は危険信号です。
- ・右枠の丸の数が6つ以上になるとフレイルのリスクはぐっと高まり、右の丸が1つ増えるごとにリスクが2倍増えていくことが判っています。

栄 養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方も毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口 腔	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運 動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社 会 性 ・ こ こ ろ	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

最近多い特殊詐欺の手口にご注意！

①パソコンのウイルス駆除名目詐欺



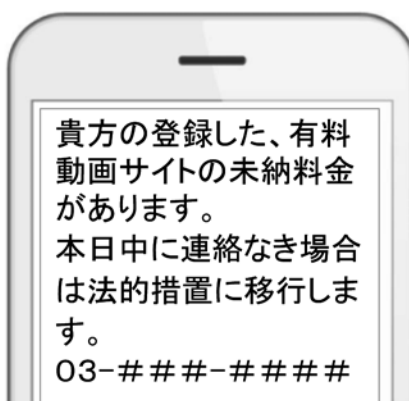
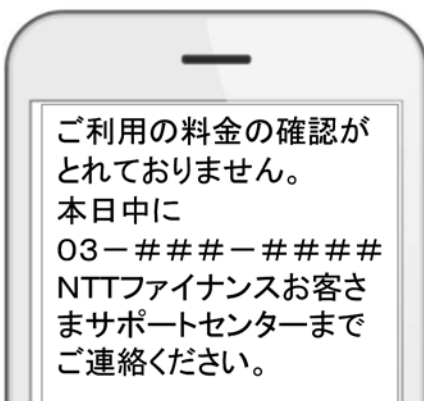
—事例—

- ・インターネット閲覧中、突然「ウイルスに感染した」と表示される。又、未納等の請求メッセージがスマートフォンに届く。
- ・表示された番号へ電話を掛けると、セキュリティ対策費用、未納料金などの名目で電子マネーを購入するように指示される。
- ・コンビニで電子マネーを購入、ID番号を伝え、お金をだまし取る。

●警告番号が表示されても、慌てて表示された電話番号に電話をかけてはいけません！

●インターネット上の広告やリンクを不用意にクリックしないようにしましょう！

②架空請求詐欺



電子マネーと言われたら、まずチェック！

- インターネット中、急に料金請求画面が表示された。
- インターネット中、急に「ウイルスに感染した」と表示された。
- 「有料サイトの未納料金を支払え」と言われている。
- 「今日中に支払わないと裁判になる」と言われた。
- 「電子マネーを購入し、ID番号を教えろ」と言われた。
- 「複数のお店を回って購入しろ」と言われた。
- 店員に理由を聞かれたら「電化製品を買う」などと答える。

相談先

#9910又は0852-31-9110
をご利用ください。

1つでも当てはまれば、詐欺！、ID番号を伝える前にまず相談！

出典：島根県警本部HP，安来警察署安全チラシより

香典返し等は社日交流センターへ

社日地区社会福祉協議会では、地区の皆さんからの香典返し、玉串料返し、見舞い返し、一般寄付などは、社日交流センターで受付けていますのでよろしくお願いたします。

なお、寄付の方法についてもご相談に応じています。



▽香典返し（ご）寄付（ ）は故人名
宮内町 吉元 雅行様（昭一様）
宮内町 角森 恵治様（勝美様）
安来町 仲西 寛治様（光子様）

（順不同）

厚く御礼申し上げます。
社日地区社会福祉協議会に、
御寄付を頂きました次の皆様

受付 令和2年6月1日より
11月11日まで

善意のご寄付
ありがとうございました。