

それ、フレイルかも？

フレイルとは、加齢によって心身の機能が衰え、介護が必要になってしまふ前段階の状態を指します。早めに対策すれば、予防・改善ができます。

フレイル予防のポイントは「人とつながる(社会参加)」「体を動かす(運動)」「いろいろ食べる(栄養)」です。

フレイル予防につながる取り組みを実践し、県の介護予防推進活動知事賞と奨励賞に選ばれた団体の活動を2回に分けて紹介します。

知事賞

飯坂婦人会(福島市)



年2回実施している高齢者宅への訪問

福島市の飯坂婦人は、地域に暮らす40代から90代の女性136人が所属しています。1946(昭和21)年の設立以降、「飯坂になくはならない婦人会」をモットーに多方面にわたる活動に取り組んでいます。

年2回、一人暮らしの高齢者宅を訪問し、高齢者と地域をつなぐ役割を果たしています。高齢者施設でのボランティア活動は50年以上続けています。子供たちへの文化の継承として行っている「つるし雛(びな)かざり」作りの指導はもちろん、旧堀切邸で毎年開く「つるし雛かざり」は、会員の生きがいにもなっています。村島勤子会長は「受賞を励みに、これからも会員の心と力を合わせ、明るく仲良く元気に活動していきたい」と笑顔を見せています。

奨励賞

いきいきふれあい元気クラブ(本宮市)



集会所で体操する参加者たち

本宮市の「いきいきふれあい元気クラブ」は週1回、集会所に集まり、いきいき百歳体操やラジオ体操などの介護予防活動を行っています。体操やゲームなどで体を動かした後は、お茶を飲みながら仲間との会話を楽めます。アプリを活用した体力測定も行っています。足腰年齢を測定し、改善のための運動方法を個別に提案します。具体的な対策は参加者の日々の健康づくりに役立っています。

自主的に継続的に行う活動は参加者同士の見守りにもつながり、他の地域の見本にもなっています。佐藤洋治代表は「今後も参加者を減らさず、長く健康づくりを続けていきたい」と話しています。

フレイル診断&クイズで応募しよう!
プレゼントキャンペーン



フレイル予防ハンドブックでは、フレイル診断チェックシートや予防のポイントを紹介しています。



福島県保健福祉部 健康づくり推進課 Tel 024-521-7165

次回の掲載は3日です