

続けることが力になる

～習慣と役割が支える社会的フレイル予防～

フレイルは、筋力や体力の低下などの身体面に注目されがちですが、社会参加の程度も大きく影響します。社会参加が減ることは、心身全体の活力を失うきっかけにもなります。例えば、外出の機会が減り、人と会う習慣が途切れると、会話や役割が減り、生活に張り合いを感じにくくなります。こうした悪循環が起きやすい状態を「社会的フレイル」と呼びます。

社会的フレイルを予防する上で大切なのは、新しいことを無理に始めることはありません。これまで続けてきた習慣や役割、そして「好き」「関心がある」と感じてきた活動を見直し、無理のない形で続けていくことです。そうした積み重ねが、社会的フレイルの予防につながり、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続ける力となります。



POINT!! 予防のポイント

健康のために無理をして参加するよりも、「楽しい」「また行きたい」と感じられる活動を選ぶことが、社会参加を継続する上で重要です。歌や囲碁・将棋の会、手芸や料理教室、仲間と楽しむウォーキングなど、関心のある活動であれば自然と足が向きます。そうした場では会話が生まれやすく、自分の考えを伝えたり、他者の話に耳を傾けたりする機会が、無理なく増えていきます。



興味や楽しさを大切に

庭先の花に水やりをする、ごみ出しの当番を担う、近所の方に声をかけて安全を気にかける、畑で採れた野菜を分け合うなど、日常生活に自然に組み込まれた役割は数多くあります。こうした役割は特別な準備を必要とせず、無理なく続けやすいのが特徴です。人とのやり取りが生まれ、社会とのつながりを保つきっかけにもなります。



小さくても続く役割を持つ

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いう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、「人となつがる（社会参加）」「体を動かす（運動）」「いろいろな食べる（栄養）」です。フレイル予防の一つである社会参加について、福島県立医科大学保健科学部の川又寛徳講師に、日常生活の中で無理なく続けられる社会的フレイルの予防法を聞きました。

フレイルかも？

コラム

「続けたい作業」が元氣をつくる

作業療法では、人が日々行っている「意味のある活動」をまとめて「作業」と呼びます。フレイル予防において大切なのは、ただ体を動かすことではなく、「自分にとって価値がある」「続けたい」と思える作業を生活の中に取り入れることです。たとえば、趣味や家事、地域活動、家族や友人との交流などであれば、無理なく習慣化できます。こうした作業を生活に取り入れることが、日々の元氣の源になるのです。

フレイル対策イベント開催



福島県のホームページでは、フレイル予防のポイントや実践方法を紹介しています。

体組成計や握力測定による身体測定やフレイル予防体操を行い、フレイル予防の意識向上を図ります。

2/1日 10:00～ イオンモールいわき小名浜
2/7土 10:00～ リオン・ドール会津アピオ店
2/11* 10:00～ ヨークパーク

福島県保健福祉部健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2番16(西庁舎7階)
Tel:024-521-7165

次回の掲載は
2月1日です