

【地域ケア会議主催 地域セミナー】

★健康寿命のカギは“フレイル予防”～人生 100 年を生き抜くために～★

最強寒波が日本各地に大雪をもたらす中、令和 7 年 2 月 8 日、晴天に恵まれた飯山満公民館で、二宮・飯山満地区地域ケア会議主催(二宮・飯山満地区社会福祉協議会、二宮・飯山満地区町会連合会共催)の地域セミナーが開催されました。

セミナーは、高橋地区在宅介護支援センター長の司会のもと、鈴木地区社会福祉協議会会長の挨拶に始まり、「第 1 部 地域活動について:地域ボランティアについて(地区社協)、地域ケア会議について(地区在宅介護支援センター)」の後、第 2 部の船橋市リハビリセンター 鳴釜航汰 理学療法士による「健康寿命のカギは“フレイル予防”」と題した講演会が始まりました。



開会(鈴木会長)



地域ケア会議とは



講演の始まり

“フレイル(虚弱)”とは、「健康と要介護の中間状態のことを指し、適切な介入・支援により生活機能の維持向上が可能」な状態を言います。

このフレイルを構成する要素としては、

- (1) 「ソーシャルフレイル(社会性虚弱:閉じこもり・孤食)」
- (2) 「コグニティブフレイル(こころ/認知虚弱:うつ・認知機能低下)」
- (3) 「フィジカルフレイル(身体的虚弱:ロコモ・オーラルフレイル)」

の三つがあります。

フレイルは、早期に発見し適切に対策をとることで「再び健康な状態に戻る可能性」があります。早く気づいて「運動(散歩や体操などの有酸素運動)」、「栄養(バランスの良い食事を 3 食)」、「社会参加(人や社会とのつながりを持つ)」などの対策と改善を進めることが重要です。

とりわけ、「社会とのつながりを失うことはフレイルの最初の入り口」となりますので注意しましょう。

「閉じこもりを防ぐために、外出」、「孤立しないために、友人・知人と交流」、「健康効果を出すために、楽しさ・やりがいのある活動に参加」を心がけ、一日 6,000 歩程度の活動量を維持することが大事です。

認知症予防には、運動が有効であることが検証されており、体操として“コグニサイズ*”が有効とされています。

*: cognition(認知)と exercise(運動)の造語

また、人とのつながり(地域貢献・趣味・学ぶ等)を維持していくことでリスク低減に繋がります。

最後に、谷江地区町会連合会副会長の挨拶で地域セミナーも閉会となりました。

いつまでも、元気で健康な生活を送るために、楽しく社会(人)と繋がり、適度な運動と食事をとって、「フレイル予防」に努めましょう。

(二宮・飯山満地区社会福祉協議会 Co-SLEE 塚本記)

https://funabashi-shakyo.or.jp/author/lsc_ninomiya_hasama/



鳴釜 理学療法士

フレイルとは？

健康と要介護の中間の状態のこと



フレイルの三大要



コグニサイズ:体操中



閉会(谷江副会長)

ボランティア募集中
(ご連絡をお待ちしております)

二宮・飯山満地区社会福祉協議会
船橋市飯山満町 1-950-3 飯山満公民館内
TEL 047-424-0294 / 047-424-0317

