

◎ フレイル予防 ◎

～健康長寿社会の実現を目指そう～



適度な運動



バランスの良い食事



社会活動

今は人生100年時代です。年齢とともに心身の活力が低下することは誰にでも起きることですが、普段の生活を変えることで低下を抑えることができます。健康で元気に長生きするために、できることから始めてみませんか？

安城市社協では「適度な運動」「バランスの良い食事」「社会活動」の3つの要素からフレイル予防に取り組み、健康長寿社会の実現を目指した事業を行っています。

新型コロナウイルス感染の拡大防止のため講座等中止しております。安城市社協では、この状況をみなさまとともに乗り越えていきたいと思っております。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

'20 6/1 第135号

編集と発行／社会福祉法人 安城市社会福祉協議会
〒446-0046 安城市赤松町大北 78 番地 4 (社会福祉会館内)
TEL 0566(77)2941・FAX 0566(73)0437
E-mail syakyo@city.anjo.aichi.jp <https://www.anjo-syakyo.or.jp/>



特集 フレイル予防を知ろう！

フレイル予防を知ろう!

フレイルって何?

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の間の「虚弱な状態」のことです。

病気ではないけれど、年齢を重ね、心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながり）が低下した状態のことをいいます。

フレイルであることに早めに気付いて適切な対策をとれば、健康な状態に戻すこともできます。

多くの高齢者はフレイルを経て徐々に要介護状態に陥ります。



健康

フレイル

要介護

どんな人が当てはまるの?

次の項目のうち、該当する項目が1つでもあるとフレイルかもしれません。チェックしてみましょう。	当てはまる
1. 15分くらい続けて歩くことができない	
2. 6ヵ月間で2～3kg以上、体重が減った	
3. お茶や汁物等でむせることがある	
4. 週に1回以上、外出していない	
5. 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれる	
6. (ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	



参考：介護予防のための生活機能評価に関するマニュアル（改訂版）厚生労働省

予防するにはどうしたらいいの?

フレイルを予防するには、次の6つの要素を日々の生活に取り入れることが大切です。

- 1 持病を悪化させない
- 2 適度な運動を習慣づける
- 3 バランスの良い食事を心がける
- 4 口腔機能を維持する
- 5 感染症を予防する
- 6 社会活動に参加する

今は健康でも、気付かないうちにフレイルが進行しているかもしれません。

安城市社協では6つの要素の中でも「適度な運動」「バランスの良い食事」「社会活動」に注目して各種講座を開催しています。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、6つの要素のうち自宅でできるものに取り組みましょう。

安城市社協が取り組む3つのフレイル予防

適度な運動



フレイル予防には適度な運動が効果的です。
市内8か所の福祉センターにおいて、市内在住の60歳以上の人を対象に健康体操等を行う「すっきり・しゃっきり健康教室」を開催しています。現在は新型コロナウイルス感染の拡大防止のため開催を取りやめています。

外出ができない時は、家の中で体を動かすだけでも効果があります。動画「家庭でできる介護予防」(4ページ)も是非ご覧ください。

体操を通して運動を習慣づけ、筋力低下を予防しましょう。

バランスの良い食事

加齢により、食欲が低下して、食事の量も減るため、慢性的に栄養不足の状態になりやすくなります。慢性的な低栄養状態では、筋力が低下しフレイルに近づきます。

フレイルを予防するために大切なことは、必ず「3食」をとることです。食事を抜いてしまうと、体の機能を維持するための栄養と水分が不足し、脱水症状や低栄養状態などの悪影響が出ます。

フレイルを予防する食事のポイントは、バランスの良い食事を心がけることです。

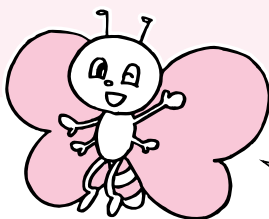
米やパンなどの主食の他に以下の食品を1日10品目摂ることで自然とバランスの良い食事に近づきます。ご自分の食事を見直しましょう。

- | | |
|-----------|---------|
| 1 肉 | 6 緑黄色野菜 |
| 2 魚 | 7 いも |
| 3 卵 | 8 海藻 |
| 4 大豆・大豆製品 | 9 油脂 |
| 5 牛乳・乳製品 | 10 果物 |



社会活動

外出して様々な刺激を受けることは、心と体を元気に保つ秘訣です。総合福祉センター内の「なつかし学級」では、概ね65歳以上の人を対象に「シニア介護予防講座」を開催しています。現在は新型コロナウイルス感染の拡大防止のため開催を取りやめています。参加される際にはウェブページでご確認いただくか、下記までお問い合わせください。



開催予定のイベントが次々に中止になってごめんね。ハートンもみなさんと会えなくて寂しいけど、このコロナウイルスが落ち着くまでは一緒に我慢しよう！みなさんと会える日を楽しみにしているよ。YouTubeで動画の配信をしているので一緒に運動してみよう！

問い合わせ：介護予防係（総合福祉センター内） ☎ 77-7896



安城市社会福祉協議会介護予防



「一人ひとり」が介護予防の意識を高め、周りの人にも伝えることで「介護予防の輪」を広げていきましょう。

また、フレイル予防に役立つ栄養講話やレシピの紹介も行っています。

「一人ひとり」が介護予防の意識を高め、周りの人にも伝えることで「介護予防の輪」を広げていきましょう。

問 介護予防係 ☎ (77) 7896

家でできる介護予防



YouTubeはじめました！

活動の自粛によって外出の機会が減り、運動不足になっていませんか？外出を自粛している今、「家でできる介護予防」として健康運動（体操）や栄養についての動画を公開しています。家庭でできる体操を行い、心も体もリフレッシュしましょう。

日程・日時 場所 内容 講師・指導 対象・資格 定員・募集人数 費用・受講料等
 持ち物 申込み方法等 問い合わせ先 他その他 ※「対」ごなたでも 定特になし 無料の場合には記載を省略

市内のボランティア団体について



安城市社協ウェブサイトでは、安城市ボランティアセンターに登録しているボランティア団体（4月1日現在）の一覧を掲載しています。URLまたはQRコードから関心のあるボランティア団体を探してみましょう！安城市ボランティアセンターでは、ボランティア活動について相談に応じています。お気軽にご相談ください。

問 安城市ボランティアセンター

☎ (77) 2945

<https://www.anjo-syakyo.or.jp/>

マスクの寄付を受け付けます



マスク不足が続いている今、安城市善意銀行ではマスクの寄付を受け付けています。紙マスクから手作り布マスクまで（未使用で汚れや黄ばみのないものに限ります）、サイズ・枚数は問いません。寄付いただいたマスクは市内の福祉施設などに大切に受け渡します。（寄付先の指定はできません）

▼寄付受付場所

社会福祉会館、市内各福祉センター

問 安城市善意銀行（事業係内）

☎ (77) 2941

い寄付いただきました

みなさまの心温まる善意にお礼申し上げます。（3月分受付順／敬称略）

■安城市善意銀行

- 横山眞司 ▼ ふれあいダンス ▼ ピアゴ
- 東栄店 ▼ ピアゴラフーズコア三河安
- 城店 ▼ 明治安田生命保険相互会社 ▼
- アイシン・エイ・ダブリュ労働組合

▼横山町内会 ▼ 安城市職員互助会 ▼

- 株東海石油 ▼ 桜井福祉センター利用
- 者 ▼ 桜井公民館利用者 ▼ 太田勉 ▼ ピ
- アゴ福金店 ▼ アピタ安城南店 ▼ 中村
- 富士子 ▼ 碧海信用金庫東刈谷支店 ▼

匿名

■東日本大震災義援金

佐野里美

■令和元年台風第19号災害義援金

濱嶋孝文 ▼ 濱嶋改善 ▼ 里町内会

■赤い羽根共同募金

NPO法人安城まちの学校 ▼ NPO
 法人リネーブル・若者セーフティネ
 ット

7月の相談窓口

名称（場所）	日時・予約・対象	問い合わせ先
ボランティア相談 （社会福祉会館）	毎週（火）～（土） 午前9時～正午、午後1時～5時 対象：ボランティア活動してみたい人・依頼したい人、団体（予約不要）	安城市ボランティアセンター ☎ 77-2945
専門職による後見 制度市民相談 （社会福祉会館）	7月11日（土） 午後1時30分～4時（毎月第2土曜日） 市内在住の後見制度の利用を検討している人 予約期間⇒要予約（当日まで）・先着3名	生活相談係 ☎ 77-0284 予約受付⇒午前8時30分～午後5時15分
心配ごと相談 （総合福祉センター）	毎週（火）～（土） 午後1時30分～4時 対象：市内在住の人（予約不要）	地域福祉係 ☎ 77-7889
障害者更生相談 （総合福祉センター）	7月9日（木） 午後1時～4時（毎月第2木曜日） 予約期間⇒各相談希望日の前々日まで（要予約・先着各6名） 対象：市内在住の身体障がいのある人・知的障がいのある人および介護者	総合福祉センター ☎ 77-7888 予約受付⇒午前8時30分～午後5時15分

安城市社協ウェブサイト
<https://www.anjo-syakyo.or.jp/>



愛知県介護支援専門員実務研修受講試験の申込みが始まってるよ！詳しい内容は、愛知県社会福祉協議会福祉人材センター（☎052-212-5530）に聞いてみてね。

