



スージーちゃん

# 波田まちづくり通信



スイカワくん

## フレイルってなに？

最近よく聞くようになった「フレイル」ですが、フレイルとはどのようなことでしょうか。

「フレイル」とは、「健康な状態」と「介護が必要な状態」の間のことをさします。

一度要介護状態になると、健康に戻る事が難しいことからフレイルの間に早めに予防をしていきましょう。

### 原因と考えられる3つの大きな要因

#### 1 身体的要因

加齢による筋力低下（転倒しやすい）、食欲不振による体重の減少、口腔機能の低下によりかたいものが食べにくくなる、飲み物を飲んだ際にむせやすくなるなど。

#### 2 精神的・心理的要因

生活するうえでの日常的なストレス、趣味がない、病気の発生、体調不良などをきっかけとしてやる気が出なくなる、物忘れが増えるなど。

#### 3 社会的要因

身体の衰えにより外出を控える、家族以外の人との交流が少なくなり会話をしなくなった、活動量が減った、刺激が少なることにより孤独感が深まったなど。



(フレイル検診の様子)

### フレイルが心配の方は次の方法で確認してみましょう

フレイル状態は自覚が難しいことから、心当たりがあれば、ご自身で確認してみましょう。

- 1 ふれあい健康教室で行うフレイル検診に参加しましょう。
- 2 松本市立病院フレイル外来

予約が必要であり、初診時には、日常の生活の様子に関する質問、医師による診察、握力測定など身体機能検査や筋力量測定などを行います。1週間後に医師による結果説明を行い、リハビリスタッフによる運動指導、栄養士による栄養指導、歯科衛生士による口腔指導などを行います。さらに、市立病院主催のフレイル教室への案内も行います。

#### 3 電力データを用いたフレイル予防サービス

市内在住の75歳以上のひとり暮らしで要支援・要介護の認定を受けていない方が対象となります。保健センターなどに申請後、普段どおり生活するだけです。フレイルと検知された方には、保健師等が生活状態をお聞きしながらフレイル予防のアドバイスを行います。

**フレイルに早く気づいて予防することで、今までどおりの生活を送ることができます。**

**年だからと諦めず、体操や人との交流を通じて普段の社会生活を取り戻しましょう。**

**【お願い】** 水路へ雪を捨てないでください。大雪になると自宅や周辺の雪を水路に投げ込む場合が散見されます。

雪は水路にいれても融けず、水路を塞ぎ水が溢れます。道路に水が溜まり凍結すると交通の支障となり大変危険です。

**【お知らせ】** 「お寺でママベビーヨガ」、「お寺で音流(おんる)ヨガ」の日程は、裏表紙のまちづくりカレンダーをご覧ください。

※入場制限あり **要予約** ≪申込み先：ゆめあかり ☎ 090-5558-5833 (古田) ≫

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。