

オープンカレッジ通信

第1号

令和2年
10月発行

さんだ生涯学習
カレッジ事務局

いつまでも元気で長生き！

九月の講座のテーマは「健康」。「フレイル予防とこれからの生活様式」というタイトルで、三田温泉シルバーステイの柳川瀬先生を講師に招き、フレイルについて学び、暮らしの中でできる予防について教わりました。

フレイルとは？

「フレイル」とは、年齢とともに身体の機能が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることです。

片足で五秒以上立てない、横断歩道を青信号の間に渡り切れない、低栄養状態になって体重が半年ほどで二〜三kg減少するなど、フレイルの兆候と言われています。

では、どんなことがきっかけで、フレイルの状態に陥ってしまうのでしょうか？

フレイルに陥るきっかけ

生活の中の些細な行動や出来事が、フレイル状態につながってしまいます。具体的な例を紹介しますので、普段の生活をふり返りながら、思い当たることがないか考えてみましょう。



講師：柳川瀬 隆司さん
理学療法士。
三田温泉シルバーステイ療法士長。
日々多くの方のリハビリに関わる。

- ・膝や腰が痛くなったり、動悸や息切れがあり、歩かなくなる。
- ・炊事や掃除などの家事が億劫になり、動かなくなる。
- ・定年退職したなど、いろいろな活動からの引退後に、新たな目的が浮かばない。
- ・家族や友人、愛犬がいなくなり、喪失感から孤独になる。

日常生活をふり返ってみて、思い当たることはないですか？

フレイル予防の三要素

「自分もフレイルになってしまったのでは…」と心配になった方もおられると思います。そんな方は生活の中にちよっとした意識、行動を取り入れてみてください。フレイルを予防するための

生活のヒントを紹介します。

① **栄養(食生活・口腔機能)**
毎日バランスよく食べ、低栄養を防ぎましょう。たんぱく質(肉・魚)・ビタミンDの摂取は大切です。歯の手入れも欠かせず行いましょう。

② **運動(身体活動)**
日頃から立って生活する時間を意識することが大切です。ウオーキングの際には、少しキツイと感じるくらいの速さを意識しましょう。日々の家事を頑張ることも身体活動につながります。

③ **社会参加**
家の中で閉じこもらず、玄関を開けることから始めましょう。周りの人とコミュニケーションを図り、社会活動に関わっていくことが大切です。

日常生活に取り入れられそうなことはありませんか？あれもこれも無理をするのではなく、自分の生活の中でできることから取り入れましょう。

参加者の声

■ フレイルは他人事だと思っていたが、自分のことと捉えることができた。

■ 栄養・運動・社会参加のバランスが欠けない前向きな生き方が大切だと思う。

■ コロナ禍での対策もしながら地域や周りの人と交流を続けた。

■ 話の中にあつた靴下を立て履くということを意識して続けた。

■ 料理がおろそかになりつつあったが、がんばろうと思った。

最後に・・・

歳を重ねていく中で、老いを感じるだけでなく、「やってみよう」、「大切な人のために」、「楽しい」という気持ちを大切に、やりたいことや自分にできることを続けてみましょう。小さなことでも日々コツコツ取り組んでいることや多くの人の関わりが、フレイルの予防、そして生きがいへとつながっていきます。いつまでも元気に過ごすために、今一歩立ち上がりましょう！