

フレイルのイレブンチェック



栄養、運動、社会参加の全11問に回答することで、フレイルの危険度を確認します。回答欄に○をつけてみましょう。  
※Q 4, 8, 11は、「はい」と「いいえ」の欄が逆になっています。

|          | 設問                                       | 回答欄 |     |
|----------|--|-----|-----|
|          |  | A   | B   |
| 栄養<br>口腔 | Q 1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して気をつけた食事を心がけていますか       | はい  | いいえ |
|          | Q 2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか  | はい  | いいえ |
|          | Q 3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか     | はい  | いいえ |
|          | Q 4 お茶や汁物でむせることがありますか                    | いいえ | はい  |
| 運動       | Q 5 1回30分以上汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか     | はい  | いいえ |
|          | Q 6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか | はい  | いいえ |
|          | Q 7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか          | はい  | いいえ |
| 社会<br>参加 | Q 8 昨年と比べて外出の回数は減っていますか                  | いいえ | はい  |
|          | Q 9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか                | はい  | いいえ |
|          | Q 10 自分が活気に溢れていると思いますか                   | はい  | いいえ |
|          | Q 11 何よりもまず、物忘れがきになりますか                  | いいえ | はい  |

参考：高齢社会総合研究機構「イレブンチェック」

回答欄のBに○が多くついた人は、フレイルの可能性が有ります！！

フレイル予防 3つのポイント



● 運動(身体活動)

今より10分多く、できる範囲で元気に動きましょう。運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。日常生活で続けられるものを無理なく行いましょう。



● 食事

フレイル予防には様々な栄養素が必要です。肉や魚などのたんぱく質を中心に、いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。おいしい食事は口元の健康から。歯みがきや入れ歯のケアも忘れずに。



● 社会参加

できるだけ外出や交流をしましょう。地域に出て人とつながり、生きがいや楽しみ、目標などをもち続けることが大切です。家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加のひとつです。



住み慣れたこの南会津でいつまでも



今から始める「フレイル」予防！

健康サロンの様子(下山区)

最近、「足取りが重くて歩くのが大変」「昔より食べ物をかめなくなった」といったことはありませんか。それは介護が必要になる一歩手前の状態「フレイル」という状態かもしれません。今号ではそんなフレイルについて知り、フレイル・介護予防について、地域や町の取組とともにご紹介します。

健康な状態と介護が必要な状態の間「フレイル」

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の中間のことです。人間は年齢とともに体力が低下し、体のさまざまな部分の筋肉量が低下します。それに伴い、日常的に活動量が低下し、足腰やかむ力が弱まります。何も対策をせず放っておくと、介護が必要となる可能性が高くなります。

昨今は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、自宅にいる時間が以前よりも増えている方が多いのではないのでしょうか。自宅で過ごす時間が増えることで活動量や人と接する機会が減り、フレイルになりやすい環境となっています。

本町の介護認定率とその原因疾患

介護認定率とは、高齢者(65歳以上の方)の中で介護認定を受けている方の人数の割合です。本町は12月1日現在で約20%(5人に1人)の方が、介護認定を受けています。さらに、75歳以上になると約32%(3人に1人)の方が認定を受けています。

また、令和3年度の介護認定を受けた方の主な原因疾患は、1番が認知症(約25%)、2番目に多かったのが、関節疾患や骨折などの整形外科関連疾患(約18%)です。つまり、筋力低下が原因で介護が必要となる方の割合が高い現状にあります。

フレイルは健康な状態に戻ることができる

フレイルが進行して要介護状態になると、健康な状態に戻ることが難しくなります。しかし、フレイルの状態であれば、ちょっとした運動などを継続することで、健康な状態に戻ることができます。要介護状態になる前に、今から予防をして、健康な生活を目指しましょう。

## 町の取り組みについて

### ◆ 介護予防ボランティア育成事業

今年度も「さすけねえ体操」を監修していただいた、健康運動指導士の島田一郎先生による「介護予防ボランティア」養成講座を開催しました。

これまでも多くの受講生の方が参加され、各地区でのサロンなどで活動しています。



### ◆ 介護予防教室「さすけねえ体操教室」を開催します！

介護予防ボランティアの方と一緒に、介護予防のポイントとなる体操や生活の中での活動について体験し学ぶ機会となる「さすけねえ体操教室」を開催します。参加を希望される方は1月20日までお申し込みください。

#### 1、開催日時・場所

|     | 田島地域          | 西部地域      |
|-----|---------------|-----------|
| 第1回 | 1月27日(金)      | 1月26日(木)  |
| 第2回 | 2月21日(火)      | 2月28日(火)  |
| 第3回 | 3月17日(金)      | 3月23日(木)  |
| 時間  | 午後1時半～午後3時    |           |
| 場所  | 御蔵入交流館 多目的ホール | 伊南会館 2階和室 |

#### 2、内容

介護予防のための体操や日常生活での活動について学びたい方向け

- ① 「さすけねえ体操」の実施
- ② 口腔機能の向上の取り組み
- ③ 認知症予防の講話

など

#### 【申込み・問合せ】

健康福祉課 介護保険係 電話 0241-62-5050  
伊南総合支所 町民課 住民係 電話 0241-76-7713

舘岩総合支所 町民課 住民係 電話 0241-78-3325  
南郷総合支所 町民課 住民係 電話 0241-71-2224

### ◆ 「オレンジカフェ」開催のお知らせ

もの忘れや認知症、介護のことで気になることや心配なことを気軽に話してみませんか？

#### 開催日時・場所

|     | 日程              |
|-----|-----------------|
| 第1回 | 1月20日(金)        |
| 第2回 | 2月17日(金)        |
| 第3回 | 3月17日(金)        |
| 時間  | 午前10時～午前11時半    |
| 場所  | 役場本庁舎 (1階：ラウンジ) |

※参加希望者は事前に連絡してください。

#### 【申込み・問合せ】

グループホーム花南会津 電話 0241-62-8700

### 介護予防の

#### 重要性

健康福祉課 介護保険係  
介護支援専門員  
木村 真理子



介護予防とは、「自立した自分らしい生活を送ることができるようにする」取り組みです。

これまで介護予防ボランティアや、認知症サポーターの養成講座に多くの方が参加していただき、知識を深め、職場や地域で活躍されています。「転ばぬ先の杖」という言葉があるように、元気な状態だからこそその準備が必要です。

今後も、様々な講座や教室を開催しますので気軽に参加してみてください。

## 地域で行うフレイル・介護予防の取り組み

住民が中心となり、自分たちの健康を維持するために集い「ラジオ体操」や、町の保健師が健康運動指導士監修のもと作成した、介護予防体操「さすけねえ体操」などを行っている地区をいくつかご紹介します。

### 長野区

農閑期の11月頃から春まで毎週開催。体操だけでなく町の保健師や、社会福祉協議会の見守り支援員さんに協力を依頼し、健康指導の講話やレクリエーション活動も実施しています。

### 川島区

毎週火曜日に1時間程度体操を行っています。参加者は、60代から90代と様々で、6年間ほぼ毎週開催。「みんなで集まるから継続できている」と参加されている方々は話します。

### 下山区

農繁期の9、10月を除き毎週開催。午前に脳トレやレクリエーションを行います。昼食をはさみ午後は、さすけねえ体操や地区独自の下山体操などを行い体を動かしています。



このような活動を「健康サロン」と呼びます。そして、この「健康サロン」を継続していくために、活動を支えているメンバーがいます。それが「介護予防ボランティア」と呼ばれる方々です。

「介護予防ボランティア」とは、町で作成した介護予防体操や、場所の準備、町保健師とのパイプ役を担うなど、地域の身近な場所で介護予防の運動教室を実施する支援者です。町で開催している養成講座に参加することで、介護予防のための知識や運動の方法などを身につけます。

### 川島区

#### 介護予防ボランティア

星 おちよ さん



6年間続けてこれたのは、区の協力があってからだと思います。感謝したいです。コロナ禍となってからは、唯一の「集いの場」で、互いに、元気な姿で会えるのは励みになっています。

### 長野区

#### 介護予防ボランティア

星 啓子 さん ㊦

星 加代子 さん ㊦



最初は自らの健康のために、養成講座に参加をしました。しかし今では、サロンを運営する側で、地区の人にも広めることができ、役に立てるという思いで開催しています。

また、社会福祉協議会の見守り支援員さんには助けられています。脳トレやレクリエーション活動を行ってくれるので、楽しみながら、活動できています。