

地域包括ケアシステム 情報誌

令和2年
(2020年)
2月

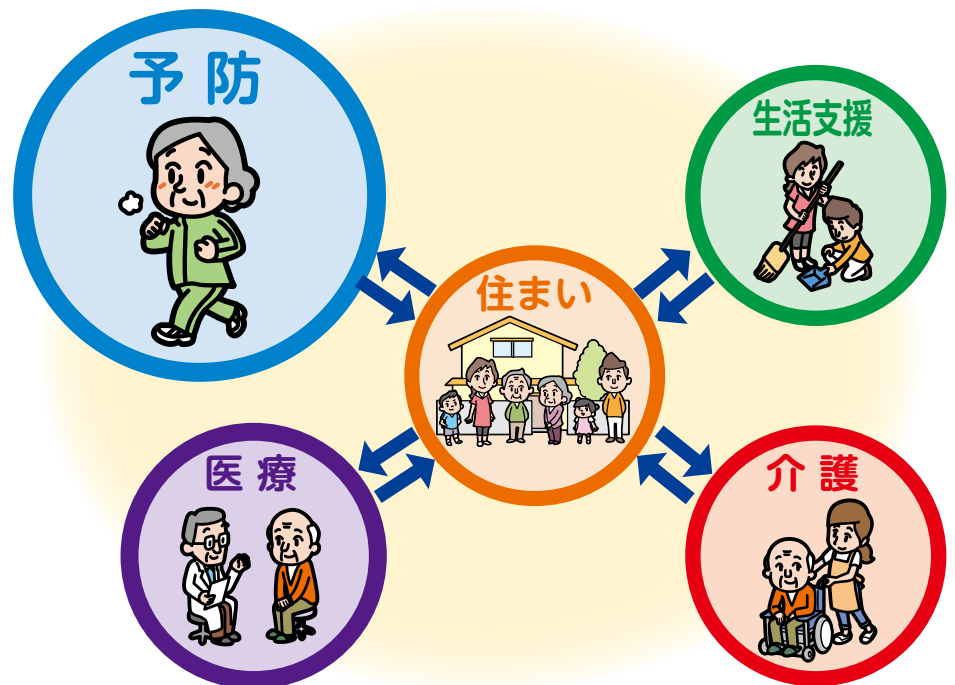
フレイル編

発行 / 船橋市 地域包括ケア推進課 制作 / 新報社 〒 273-8501 船橋市湊町 2-10-25 ☎ 047-436-2354 FAX 047-436-2409

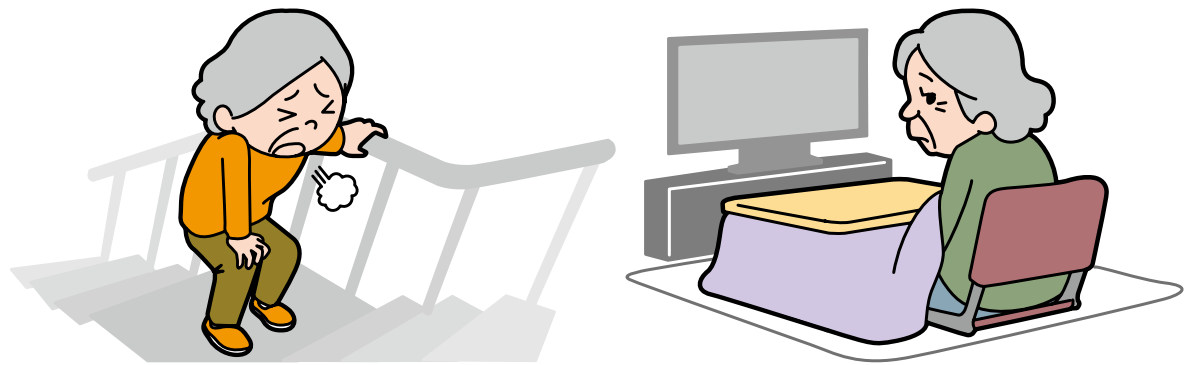
地域包括ケアシステムとは？

地域包括ケアシステムは、「住まい」「予防」「生活支援」「介護」「医療」に関するサービスを一体的に提供することで、高齢になってもいつまでも元気に暮らし続けられるまちをつくることです。たとえ障害があっても、介護が必要になっても、住み慣れた地域で、自分らしく安心して暮らし続けられるまちを目指します。

今回は、健康長寿のカギとなる「**フレイル**」（加齢により心身が虚弱になった状態のこと）の予防についてご紹介します。



高齢になり疲れやすくなったり、外出するのがおっくうになり家に閉じこもりがちになったりしていませんか？

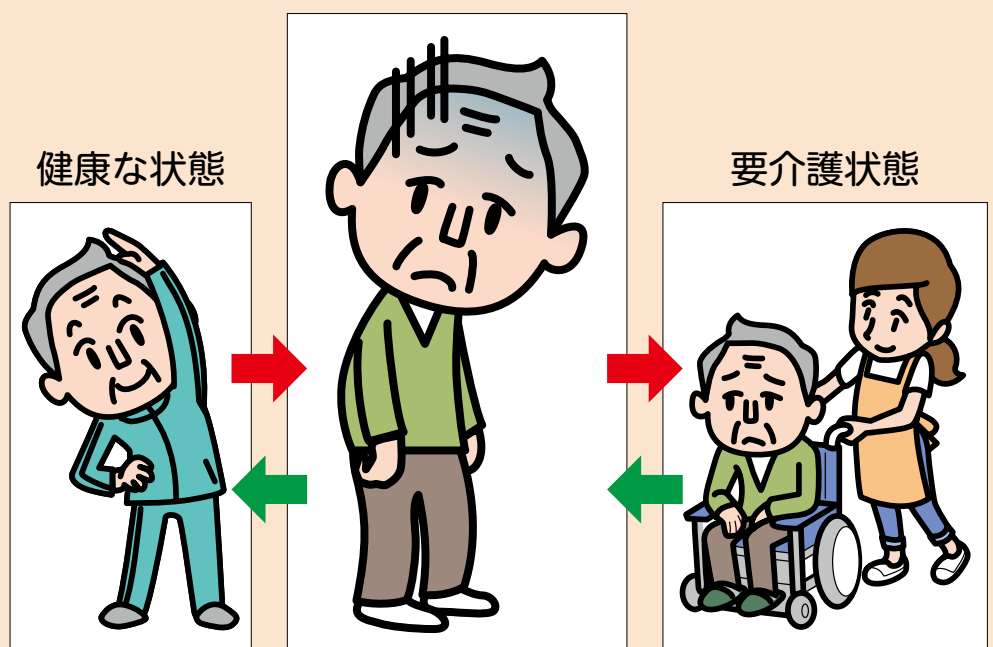


➡そんなあなたは、「**フレイル**」かもしれません！！

そもそも**フレイル**って何？

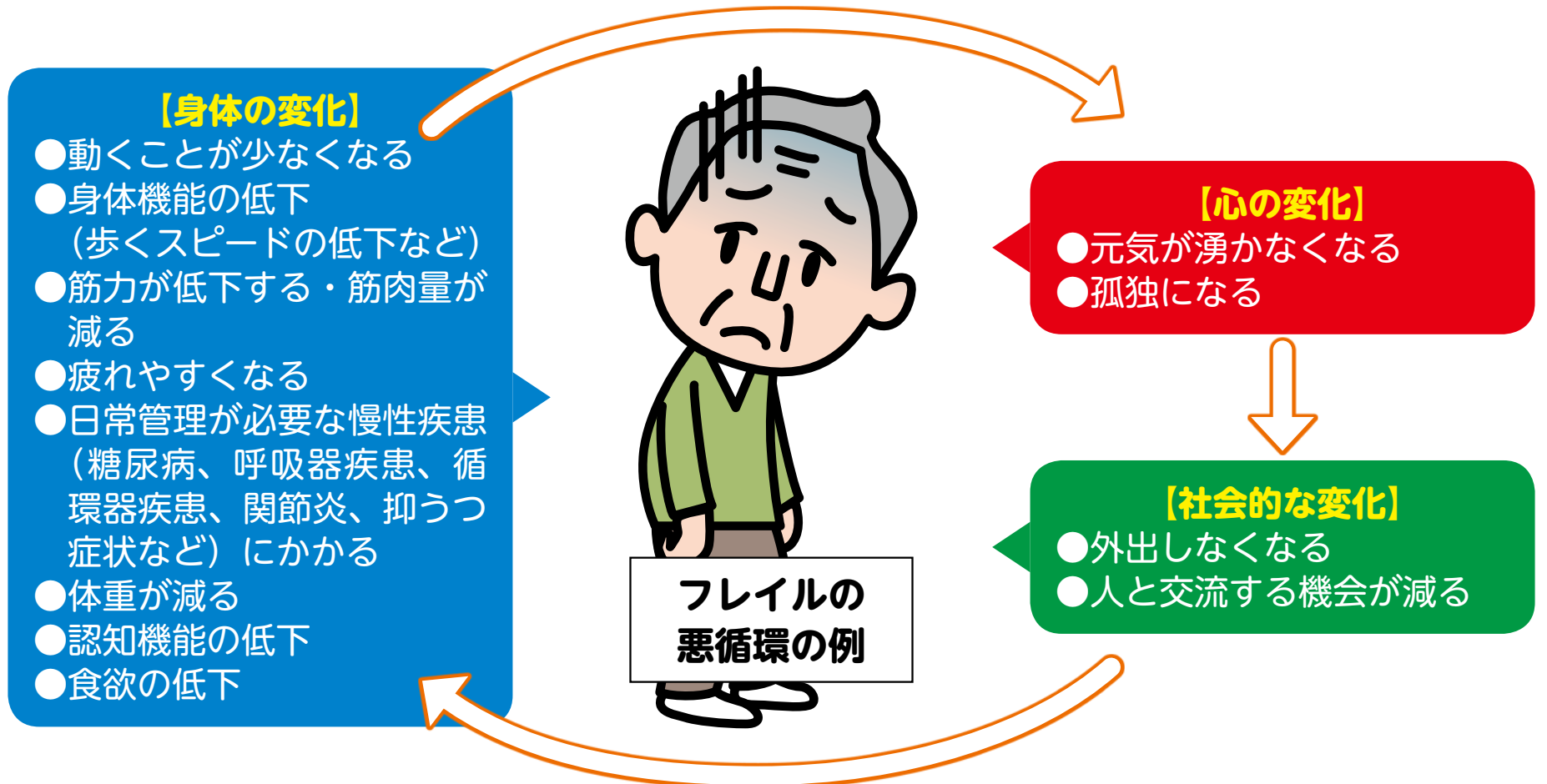
フレイルとは、わかりやすく言えば「**加齢により心身が虚弱になった状態**」のことです。高齢者の多くが、「フレイル」の段階を経て、介護が必要な状態になると考えられています。

運動習慣、食生活の改善、社会参加などによって、このフレイルの状態をいかに予防・回復できるかが、健康長寿のカギとなります。



なぜフレイルになるの？

フレイルは、次のような加齢にともなう心と身体の変化、社会的な要因が合わさることにより起こります。

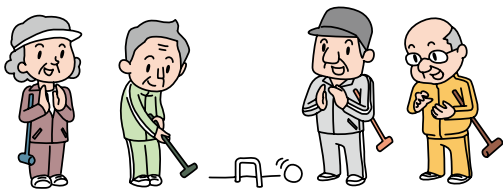


フレイルは予防できるの？

フレイルを予防するには、生活習慣病（の進行）を予防しながら、運動機能・認知機能の低下を防ぎ、社会的な関わりを持ち続けることが大切です。

社会とのつながり

地域の活動（町会・自治会や老人クラブなど）への参加



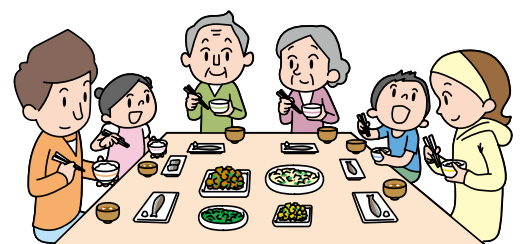
日常的な運動

1日合計8,000歩(うち、速歩きを20分とり入れる)を目標に歩く



バランスのよい食事

主食（ごはんなど）と主菜（肉、魚、大豆食品）をしっかり取る



口の中を清潔にする

毎日の歯磨き、定期的な歯科検診を受ける



感染症の予防

手洗い・うがい、インフルエンザワクチンなどの接種



持病のコントロール

持病がある方は、かかりつけの医師などと連携





「アクティブシニア手帳」 を活用してみよう！

☎保健所 健康づくり課 ☎ 047-409-3817

フレイルの予防のために社会的な関わりが大切と言われても、いきなり地域の活動に参加するといわれても難しい…。
そんなときはアクティブシニア手帳を活用してみてください。
日々の生活目標や生きがいを見つける手助けをします。生活目標等を設定し、それに関わる地域活動に参加してみましょう。そして活動したことを記録し、継続させていきましょう。

介護予防の
知識を深める

血圧や健診、
1日の歩数などの
記録ができる

元気度チェックをして
自身の身体状況を
知ることができる

やってみよう元気度チェック！
あなたの体の状態を振り返ってみましょう

元気度チェック
(1問ずつ、すべてにお答えください)

	当てはまる方に○をつける
①バスや電車を使って1人で外出できますか	はい 0点 いいえ 2点
②日用品の買物ができますか	はい 0点 いいえ 3点
③預貯金の出し入れが自分でできますか	はい 0点 いいえ 2点
④階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい 0点 いいえ 3点
⑤椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい 0点 いいえ 2点
⑥15分位続けて歩いていますか	はい 0点 いいえ 1点
この1年間に転んだことがありますか	はい 2点 いいえ 0点
⑦倒れに対する不安は大きいですか	はい 2点 いいえ 0点
BMI「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」が18.5未満ですか	はい 3点 いいえ 0点
⑧昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい 3点 いいえ 0点

性 男性 1点 女性 0点

年齢	65～66歳	67～68歳	69歳	70歳	71歳
	0点	1点	2点	3点	5点
	72歳	73歳	74歳	75～76歳	77歳
	6点	7点	9点	10点	11点
	78歳	79歳	80歳	81歳	82～83歳
	12点	14点	15点	17点	18点
	84～85歳	86～87歳	88～89歳	90歳以上	
	20点	21点	23点	24点	

BMI：P49参照 肥満、低体重を表す数値 合計点数→ 点

* 20 *

私のプラン

している事や興味の確認で、してみたいまたは興味がある行為や活動のなかで、「実際にやってみよう」「うまくできるようになりたい」と思うことについて記載し、積極的に取り組みましょう。

記入例

私のプラン *その1* 記入日 年 月 日

No	私の生活の目標
1	ボランティア活動をして人と交流したい
2	すきな花の手入れをしたい

やってみようこと、うまくやりたいことについての具体的な生活の目標を記入。

私のプラン *その1* 記入日 年 月 日

私の生活の目標

* 11 *

生活目標や
生きがいを見つける

生活目標の達成度や
健康づくりの活動を
記録できる

元気度チェックについて

市では、健康寿命（※）日本一を目指して、昨年全国に先駆け65歳以上の方を対象とした「元気度チェック」を作成しました。質問項目に回答することで、ご自身の**元気度**と**3年後の要支援・要介護状態になるリスク**を知ることができます。
ぜひ、アクティブシニア手帳をお手に取り、元気度チェックをしてみてください。
（※）健康寿命とは…健康上の問題で、日常生活が制限されることなく過ごせる期間のこと

—アクティブシニア手帳の配布場所—
健康づくり課、地域包括支援センター、在宅介護支援センター、
ふなばしシルバーリハビリ体操教室

市の介護予防の取り組みに参加してみよう！



ふなばしシルバーリハビリ体操教室
シルバーリハビリ体操指導士

65 歳以上の市民を対象に市内の公民館で開催しているふなばしシルバーリハビリ体操教室。ここで初級指導士として活躍する飯島昭子さんに、体操の魅力と健やかに生きるヒントを伺いました。

健康のためだけでなく
人と人の輪が広がる

初級指導士養成講習会で学び、指導士となった後は、月に 8 カ所程度、都合が合えば市内各所の体操教室に参加しました。最初は自分の健康のためにやっていましたが、参加者からお声をかけていただくこともあり、やりがいにつながります。シルバーリハビリ体操の輪が広がれば、人と人との輪が広がりますね。公民館で開催する教室には、常連の方も多いですが、初めて参加される方も毎回のよう

にいらっしゃいます。ご夫婦で来られる方もいますよ。転倒、尿漏れ、誤嚥防止など、衰えがちな機能を維持するための体操は、椅子に座りながら、無理のない範囲で出来るメニューがほとんどですので、ぜひ気軽に参加していただきたいです。若い指導士さんもいるのできっと楽しいですよ。



この日、北部公民館でのシルバーリハビリ体操教室には 29 名が参加
日常生活でどんなことに役立つ体操なのかを説明しながら、楽しく体を動かす

もともと外に出るのが大好き。
いつまでもアクティブで
いたいですよね。
腿上げ体操が得意です！

シルバーリハビリ体操指導士
飯島 昭子さん

一人では続かない体操も
皆と一緒に無理なくできる

シルバーリハビリ体操教室では、筋トレやストレッチを数名の指導士と一緒にいきます。一人ではなかなか続かない体操も、教室で皆と一緒に行うことで無理せず続けられるのがポイントです。呼吸の仕方や、小まめな水分補給など、参加者の皆さまが無理をしないように声かけするのも、私たち指導士の役目です。

昭和 39 年に船橋に移り住んで以来、子どもたちのための人形劇、ばか面おどり、シニア向けの社交ダンスやフラダンス、ウクレレ教室などさまざまな文化活動に参加したり、色々なボランティア活動が続けてきました。シルバーリハビリ体操指導士になったのは、平成 30 年の 6 月。肩が痛くて病院に通っていたとき、体操指導士だった息子から「健康のために、やってみたら？」と薦められたのがきっかけでした。

今日も皆さんにやっていただいた肩をゆっくり回す「さるまね」という体操があります。これを初めての講習の時に教えていただいたのですが、すぐに上手に出来たので楽しくなり、指導士になりたい！という思いが強くなりました。

健康づくり課で行っている介護予防事業

※日時、会場は、広報などでお知らせしています。
詳細はお問い合わせください。

保健所 健康づくり課 ☎ 047-409-3817

ふなばしシルバー リハビリ体操教室	原則として 65 歳以上の市民を対象にした、体への負担が少ない、いつでも、どこでも、どなたでもできる体操です。 ※当日は動きやすい服装、運動靴を着用してください。 会場：各 26 公民館（当日自由参加） 他	
生き生きと若々しく 過ごすための教室	65 歳以上の市民を対象に、運動・口腔体操・栄養改善の知識や認知症予防に有効な生活習慣を学ぶ教室で、スポーツクラブや介護事業所などで開催しています。 ※日程・会場・お申込み方法の詳細は毎年 5 月～翌年 1 月の市の広報に掲載予定です。	