

まちを元気に！ フレイルサポーター



昨年度から、町で本格的に始動したフレイル予防。フレイルサポーター養成講座を受講し、第1期生として77名の「フレイルサポーター」が誕生しました。

あじさいちゃんのワンピースと同じ色だね



フレイル予防を広めたい。おそろいの黄緑色のTシャツを着て、和気あいあいとした雰囲気です。各フレイルサポーターの皆さん。各地区で行われているフレイルチェック測定会をサポートしています。養成講座では、自身の健康づくりを知ると同時に、フレイル予防に必要な3つの柱や測定機器の使い方などを学びました。また、地域の測定会ではフレイル予防を「伝える側」として活動するため、地域の方々にわかりやすくフレイルについて知ってもらおうと、工夫をこらした「伝え方」を考えました。フレイルサポーターの皆さんは町民の目線から、開成町全体に「フレイル予防」を広めようとしています。その第一歩を踏み出したばかりの、今の思いを伺いました。

インタビュー①

フレイルサポーター
やまもと まさる
山本 勝 さん



もともと身体を動かすことが好きで、地域に貢献したいと思っていたときに、フレイルの講座に出会いました。フレイルの講座で口の衰えが老いにつながることを知りました。測定会に来ていただいた皆さんには、食事・栄養のことや、口の筋

肉をトレーニングする「口体操」を広めていきたいです。養成講座や測定会に来る人は元気な人が多いかと思えます。フレイルの可能性のある人にも足を運んでもらいたいですね。フレイルサポーターとして身近な存在になれるように頑張ります。

自分の今後のため、そして、人の役にも立ちたいと思い、参加しました。色々知っていくうちに家族の介護の時にも知っていれば…と感じました。私は、最期まで自分の足で歩きたいので、自分の状態を客観的に確認できるフレイルチェックは、良

い指標となっています。ここに参加して、新たなお友だちができました。同じくらいの年齢の人同士が集まり、年を取っても1人じゃないことを感じられる場でもあります。測定も簡単にできるので、ぜひ気軽に来てみてください！

インタビュー②

フレイルサポーター
かとう のりこ
加藤 典子 さん



フレイルチェック測定会に行こう！

町内地域集会施設で行われるフレイルチェック測定会では、自分の今の身体の状態を知ることができ、新たな楽しい交流ができます。まずは「行ってみる」でも大丈夫！ぜひお越しください。

※ 詳細は、おしらせ版や回覧でご確認ください。7月実施の測定会はおしらせ版P12に掲載しています。

フレイルの特別講座を開催！

フレイルの第一人者、東京大学 飯島 勝矢教授による特別講座を開催します。フレイルのこと、フレイル予防のことをもっと知りたい方は、ぜひご参加ください。

日時 9月21日(木) 13時30分～15時30分
場所 開成町民センター 大会議室

「お口」もフレイル？

手や足腰の筋力低下だけがフレイルにつながると思っていませんか？実は「お口の健康」もフレイルに大きく関わっています。

昨年度に町で実施したフレイルチェックでも、気になることとして、最も多かった「物忘れ」に次いで「お口の健康」は2番目に多く挙げられていました。お口の健康度が下がることを「オーラルフレイル」といい、**放置しておく**と全身の活力の低下を招ききっかけとなってしまいます。コロナ禍による自粛やマスク生活などで、お口を動かす機会が減るなど、お口を取り巻く環境も大きく変化しているといわれています。右の項目のようなお悩みはありませんか？当てはまる方は、お口のフレイル予防も始めてみましょう。

Checklist for oral health issues:

- 食べこぼしが多い
- むせやすい
- お口が乾く
- 口臭が気になる
- 滑舌が悪くなった
- 食欲がない

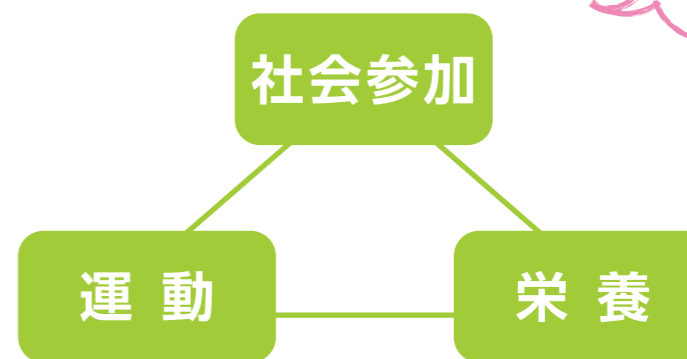
始めよう！フレイル予防の3つの柱

バランスよく実践して、健康寿命を伸ばそう！



お友だちとのおしゃべりや自分の興味がある活動に参加するのもOK！人が集まる場所に出かけ、交流の場をもちましょう。新たな発見もあるかもしれません。

誰かと一緒に食事をしたり、身体を動かしたりすると、楽しく社会とつながることもできますよ。



よく噛み、バランスの良い食事、特にご飯などの炭水化物、肉・魚・大豆製品などのたんぱく質を多く摂りましょう。オーラルフレイル予防にもつながります。

町ではこんな取り組みをしています！

Three activity cards:

- いきいき健康体操**: 若い人からお年寄りまで、みんなが楽しめる体操です。各地域で実施しています。
- 筋力アップ教室**: 自分の身体の筋力を測ったうえで、筋力アップのためのトレーニングをしています。
- ゆる体操**: 凝り固まった身体を上手にゆるめる体操です。誰でも簡単にできる体操を動画でも公開しています。

※開催日などの詳しい内容について、いきいき健康体操は、福祉介護課にお問い合わせください。筋力アップ教室とゆる体操は、おしらせ版や回覧でご確認ください。7月実施の筋力アップ教室、ゆる体操の日程は、おしらせ版P13に掲載しています。