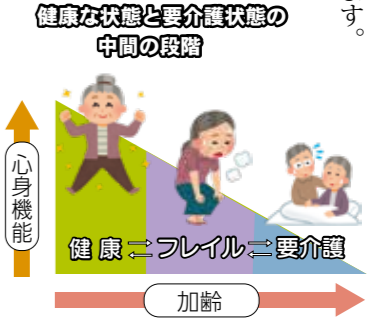


特集 みんなで延ばそう！健康寿命！

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間(健康寿命)を延ばし、年を重ねることで心身の機能が低下する「フレイル」に陥らないために、今から健康について考えてみませんか？

フレイルって何？

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。



いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人たちとつながり、社会参加しながら毎日を送る。そんな高齢期を過ごすためにも「フレイル(虚弱)」の予防・対策が重要です。

フレイル対策の3本柱

早めに予防に取り組むことで、進行を遅らせ健康に過ごせていた状態に戻していくことができます。

1つ目の柱は「栄養・口腔」です。3食バランスよく食べることはもちろんですが、特に肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を意識してとることが重要です。また、歯磨きを丁寧に行い、口の中を清潔に保つ、口腔体操で口の周りの筋肉や舌の動

きを高め、飲み込む力を維持しましょう。

2つ目の柱は「運動」です。しっかりと歩く、なるべく階段を使うなどし、座っている時間を減らしましょう。筋力低下を防ぐためにも日頃から体を動かすことが大切です。

3つ目の柱は「社会参加」です。



和歌山リハビリテーション専門職大学 基礎理学療法専門理学療法士

松井 有史 氏

フレイルを起こす要因は様々ですが、まず最初にリスクとなる兆候が現れるのが、社会や人とのつながりを失ったときと言われています。令和元年に7万3千人以上の高齢者を対象とした横断研究から、文化活動・地域活動(身体活動含む)を行っていない人はオッズ比約16倍もフレイルのリスクが高くなるとされています。また反対に、身体活動が困難な方でも文化活動や地域活動の参加でフレイル予防が期待される結果が出ています(※1)。家に閉じこもりがちな生活の活動性を上げるためにも、フレイル予防の効果が期待できる和歌山市の地域活動に参加することをお勧めします。

※1: 吉澤裕世 他: 日本公衆衛生雑誌 2019;66 (6): 306 - 316

自主グループの活動紹介

わかやまシニアエクササイズ

介護予防のための運動プログラムとして、ストレッチや筋肉トレーニングだけでなく、ステップ台を使用した体操やグループ独自の体操を実施しています。

また、年1回シニアエクササイズサポーター養成講座を開講し、講座修了生を中心に、地域で自主グループの立ち上げを行うなど、介護予防に取り組んでいます。



WAKAYAMA つれもて健康体操

週1回以上、5人以上で活動するグループに、はじめの4回、リハビリ専門職と地域包括支援センターの職員が訪問し、立ち上げ支援を行います。立ち上げ支援後は、DVDを観ながら体操を行います。YouTubeでも視聴できますので、ぜひご覧ください。YouTubeでは、WAKAYAMA つれもて健康体操だけでなく、和歌山の童謡「まりと殿様」に合わせた体操、和歌山リフレッシュ体操「まりと殿様」も投稿しています。あわせてご覧ください。

令和5年度 自主グループ表彰式 開催

体操から広がる地域と心の輪

11月27日(月)、地域で通いの場を立ち上げ、運動を通して介護予防に貢献している高齢者の方々の功績に、改めて感謝の意を表すこととで、未永く活動を継続していただくことを目的に表彰式(感謝状贈呈式)を行いました。

- グループ表彰(立ち上げから5年以上経過しているグループ)
- ・わかやまシニアエクササイズ…77グループ
- ・WAKAYAMA つれもて健康体操…50グループ
- 個人表彰(自主グループに参加されている90歳以上の方)…64人



今の健康状態を知ろう ～健康診査の期限迫る！～

対象:和歌山市国保加入の40歳～74歳の方

対象の方には、5月に水色の特定健康診査受診券をお送りしています。

- 受診期限 / 1月31日頃まで
- 検査項目 / 心電図、血液検査(脂質、肝機能、血糖、貧血、腎機能、尿酸等)、尿検査、血圧測定など
- 費用 / 無料
- プレゼントキャンペーン / 受診者の中から、抽選で100名様にQUOカード等が当たります。
- 問合先 / 国保年金課 ☎ 435-1215

対象:75歳以上の方

対象の方には、5月に後期高齢者医療制度の健康診査の受診券をお送りしています。

- 受診期限 / 2月29日頃まで
- 検査項目 / 問診、計測(身長、体重、BMI、血圧)、診察(身体診察)、血液検査(脂質・肝機能・糖代謝・腎機能・貧血等)、尿検査(糖・蛋白・潜血)
- 費用 / 無料
- 問合先 / 和歌山県後期高齢者医療広域連合 ☎ 428-6688