

健康・友愛・奉仕
若杉クラブだよ
 須恵町シニアクラブ連合会
 会長 笹原 泰典

近頃、「フレイル」という言葉を新聞やテレビなどで聞いたことがある人もいるのではないのでしょうか。
 超高齢化社会となった日本では、このフレイルという言葉は高齢者にとって、要介護状態を予防し、健康寿命を延ばすためにも知っておきたい言葉です。

そこで、今号はフレイルについて若杉クラブ(以下、本会)の活動との関わりを含めて紹介します。

「フレイル」って?

フレイルとは、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能など)が低下した「虚弱な状態を指し、健康な状態と日常生活で介護が必要な状態の中間をいいます。多くの人がフレイルを経て要介護状態に進むと考えられていますが、一方、適切に対処で充分改善する可能性もあります。フレイルの状態になると、要介護状態となる危険性が高いたくなく、入院のリスクや死亡率も上昇します。また、ストレスに対する抵抗力も低下し、健康状態であれば数日で治る風邪でも、さらに悪化して肺炎になりやすい状態になります。

フレイルの予防

フレイルを予防するには、「適度な運動」と「栄養バランスの取れた食生活、そして「社会活動の参加」が重要になります。特に社会活動の頻度の低下が、フレイルの入口になりやすいといわれています。フレイルの予防には、就労やボランティア活動、趣味や稽古事などのグループ

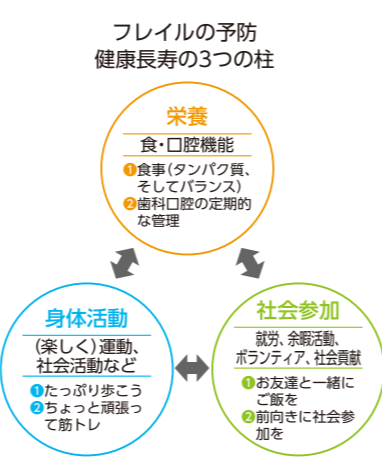
わくわくデイサロン 2/16~3/15

65歳を過ぎたら介護予防を始めませんか。初めての人大歓迎!

- 19日(水) **陶芸** ※定員25人
講師 光安 逸子 先生
自己負担金 500円
- 21日(金) **フラワーアレンジメント**
※定員50人
講師 花ののぐちスタッフ
自己負担金 700円
- 26日(水) **運動教室** ※定員20人
講師 正信会水戸病院 職員
自己負担金 なし
- 28日(金) **わくわくミュージック(鍵盤ハーモニカ)**
※定員30人
講師 高間 美奈湖 先生
自己負担金 なし

▶日 時 水曜・金曜
9時50分~11時20分
▶場 所 地域活性化センター(オイコス)
▶申込資格 65歳以上で町内に住所を有し、要介護認定を受けていない人
☎健康福祉課 ☎932-1493(ダイヤルイン)
☎932-1151(内線125)

- 4日(水) **ケアビクス** ※定員30人
講師 林崎 万里子 先生
自己負担金 なし
- 6日(金) **園芸** ※定員50人
講師 花ののぐちスタッフ
自己負担金 700円
- 11日(水) **ほのぼの体操** ※定員30人
講師 高濱 弥生 先生
自己負担金 なし
- 13日(金) **わくわくミュージック(ハンドベル)**
※定員30人
講師 高間 美奈湖 先生
自己負担金 なし



活動、友人や知人との交流や近所付き合いなど地域社会にかかわる活動に参加することが効果的です。
 「社会性」は、生活範囲、心、お口、栄養、体などの健康分野にも大きく関わります。この「社会のつながり」を失うことがフレイルの最初の入口です。

若杉クラブの活動

本会は、高齢期を楽しく、生きがいをもって、安全・安心に暮らすために、メンバーを「のぼさう!健康寿命、担おう!地域づくりを」と掲げて幅広い活動に取り組んでいます。
 フレイルの予防となる「健康長寿の3つの柱」も、本会活動の「こころと体の健康づくり」で実践することができます。
 これまで健康は「個人の努力」とされてきましたが、仲間と一緒に、笑い、語り、交流することが出来る組織活動は「健康長寿の秘訣」といわれています。
 町内高齢者の皆さん、本会に入会し「あなたと一緒に健康長寿をめざしませんか!」入会については、若杉クラブ事務局へお問い合わせください。
 若杉クラブ事務局
 (須恵町福祉センター内)
 ☎9333・2160

健康コラムニスト
え子の部屋



皆さんこんにちは、すえ子です。
 今月は、ロコモについてお話しするわ。

皆さんはロコモを知っているかしら? ロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称ロコモよ。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のことよ。

エレベーターや車を使う便利な現代社会の中で、人類は足腰を使う機会が少なくなっているの。だから、全世代の人が注意しなくちゃいけないわ。須恵町ではロコモの関連疾患である「骨折」で治療している人が多いのよ。

ロコモや骨折を防ぐために、チェックしてみよう。
 ●ロコモチェック
 次の7つの項目は、全て骨や関節、筋肉など運動器が衰えているサインよ。1つでも該当していたら、ロコモの心配があるわ。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまづいたり滑ったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要
- ④ 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど、家事的やや重い仕事が困難
- ⑤ 2kg(1L)の牛乳パック2個程度の重い物をして持ち帰るのが困難
- ⑥ 15分続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない

- ロコモ対策
- 運動でロコモを防ぐ!!
- ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」
- ① 片脚立ち…左右1分ずつ、1日3回。
 - ② スクワット…深呼吸するペースで、5回1セット、1日3セット。
- 食生活でロコモを防ぐ!!
- ポイント① 低栄養に注意しましょう
 ポイント② 主菜・副菜は毎食、牛乳・乳製品・果物は毎日欠かさずに食べましょう
 ポイント③ 骨や筋肉を強くする食事をしましょう

詳しくは、左記ホームページをご覧ください。
 「参考」日本整形外科学会公式サイト
 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
<https://locomo-joa.jp/locomo/>
 ☎健康福祉課
 ☎687・1530(ダイヤルイン)

俳句 「年賀状・年迎ふ・年頭・初鏡・去年今年・冬牡丹・初夢」

- 生きてゆく力さづかる 賀状かな 松永 唯道
 主イエスにかく生かされて年迎ふ 平野 則子
 年頭に父の日記を開けてみる 諸永 素子
 紅少しさしてのぞきぬ初鏡 樋口 京子
 去年今年全き命のありしかば 八尋 風華
 いまだ世に生きたしとあり年賀状 服巻 敦美
- 左手で右手労り去年今年 伊東 佳世
 ながらへて一期一会や冬牡丹 今村 素瓶
 初夢の夢のなかまで推敲す 平野 文子
 毎年の彼の年賀状いまだ来ず 片淵はつみ
 去年今年忙中閑の椿かな 今村 浄子
 幸不幸星の流れや去年今年 吉松 義廣

うぶすな句会

毎月第一水曜アザレアホール須恵で句会。
 初心者大歓迎。(松永 ☎9333・3517)

川柳

- 路地裏にひっそり赤くヤブコウジ 伊藤 可笑
 路地裏に芽生えた恋もありました 川鍋 房子
 あの路地にわが青春の日が残る 安原美智子
 路地裏の飲み屋が似合う憂さ晴らし 上田 多門
 人情と昭和が残る路地に住む 遠藤より子
 鬼太郎が住んでいそうな路地の奥 わたなべりお
 湯の町の下駄の声する路地明かり 小林 淑子
- 軽々と路地から路地へ逃げる猿 木村 文福
 宝くじ夢か浪費か悩んでる 杉原 一生
 流行へ無理な買い物泣くロイン 山本 むつ
 死に金の覚悟あるなら拝受する 長崎 瑞竹
 シャワー全開水の浪費が止らない 池田 茂代
 労力に付度しない庭の草 上原 ふみ
 浪費寮あって作品魯山人 池田 遊歩