

元気で過ごすために考えよう、自分のこと

75歳になったらフレイルチェック

国保年金課賦課係 ☎ 575-1198

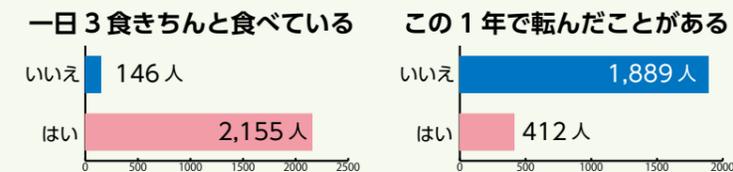
フレイルとは？

年齢を重ねると、身体や心の動き、周囲との社会的つながりが弱くなりがちです。この状態をフレイルと呼びます。フレイルは放置すると要介護状態になる危険性があり、重症化しやすいため、注意が必要です。市では後期高齢者健診を受けた皆さんに、フレイルを含めた健康状態に関する質問にお答えいただいています。令和3年度の回答をもとに、自分の健康を見つめ直してみましよう。

後期高齢者健診での健康に関する質問結果 (一部抜粋)

■ 調査期間 令和3年度
■ 回答者数 2,301人

あなたの健康状態はどうか



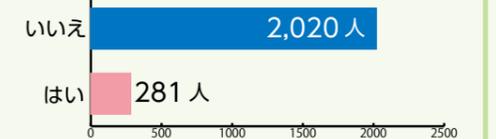
半年前と比べ固いものが食べにくい



お茶や汁物でむせることがある



6カ月で2~3kg以上体重が減った



機能の低下は口から始まる？
見逃さないで！口の衰え
～オーラルフレイルは早めのケアを～

衰えを感じていませんか

「半年前に比べて固いものが食べにくくなったか」の質問では約3割が「はい」と回答。また「お茶や汁物などでむせることがあるか」の質問では、約2割が「はい」と答えています。「口から食べ物をおぼす」「上手く呑み込めない」などの軽微な衰えを「オーラルフレイル」といい、フレイルの前段階であるプレイルと位置づけられています。この状態を見逃すと、全身的な機能低下が進んでしまうため、口の衰えに気がついたなら、早期の対応が必要です。

「固いものが食べにくくなった」「汁物などでむせる」に加え、「半年で2〜3kg以上の体重減少があった」に該当した人には、市の歯科衛生士や管理栄養士が訪問しています。オーラルフレイルからフレイルへ進行させないために、生活習慣や食の助言をします。

健診は必ず受けましよう

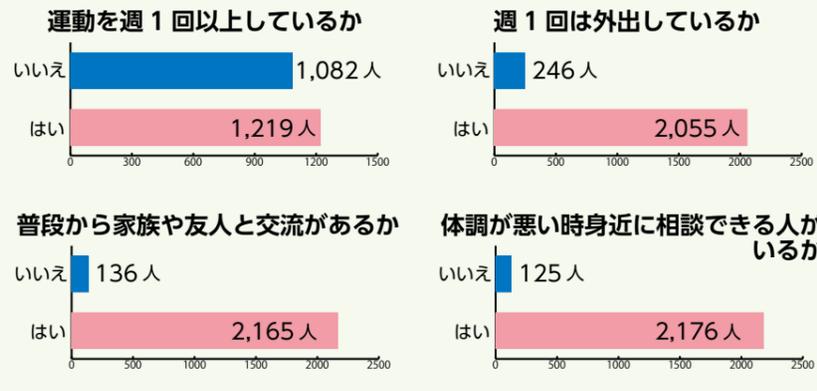
後期高齢者健診は、かかりつけ医で行う検査とは異なり、自分では気づかない体の状態を知ることができ、より元気で過ごしていただくために、血糖や血圧が高い人などを対象に管理栄養士が訪問して、健康に関する相談を行っています。市から連絡があった人は、ぜひ活用ください。毎年6月頃に、市民健(検)診の案内を送りますので、忘れずに受けるようにしましょう。

2月の休日当番医

[診療時間：9時～17時]

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前にお問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
5日(日)	大木内科医院 (内科・呼吸器内科・消化器内科ほか) 伊達市保原町字元町4 ☎ 575-3343
11日(土)	もり医院 (内科・胃腸内科・小児科ほか) 伊達市梁川町希望ヶ丘24 ☎ 577-7780
12日(日)	おの整形外科クリニック (整形外科・内科・リハビリテーション科ほか) 伊達市梁川町字西土橋120 ☎ 527-1055
19日(日)	北福島医療センター (内科・外科・消化器内科ほか) 伊達市箱崎字東23-1 ☎ 551-0551
23日(木)	桑名医院 (内科・小児科) 伊達市片町41 ☎ 583-3024
26日(日)	こばやし子ども・内科クリニック (小児科・内科) 伊達市梁川町字内町47 ☎ 577-0663
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：毎日19時～翌朝8時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	



プロからのアドバイス

フレイルを予防する生活のコツ

社会医療法人 秀公会 ほばらクリニック
事務長代行兼務ろくまんぼう管理者
作業療法士 渡邊 裕一 さん



役割と日課を続けましょう

高齢になると、社会的地位や家庭内での役割が少なくなる傾向にあります。「家に閉じこもりがち」「何もしない時間が増える」状況に陥り、「活動不足」「生活不活発」→全身の筋力・認知機能が低下しやすい状態になってしまいます。

「地域の奉仕活動」「家事作業」「趣味活動」などを、がんばり過ぎない程度に継続することが大切です。継続することで「活動量(≒運動量)」が保たれ、生活不活発による「フレイル」も予防することができます。

生活に「活動」を取り入れましょう

1日の中で2時間以上立ったり歩いたりすると、筋力低下による転倒予防や生活習慣病の予防など、健康寿命の延長に効果があるといわれています。ずっと座りっぱなしでなく、数分おきに立って役割や日課、趣味活動を行うように意識しながら生活しましょう。

役割や日課が少ない人、意識して運動時間を作りたい人

趣味のクラブや各町内会単位で実施している「元気づくり会」に参加することなどが有効です。「人と会う」「人と話す」機会をもち、「楽しめる」活動に参加することは、運動機能だけでなく認知機能低下や抑うつにも効果的です。ただし、社会参加は「自主性」が重要です。頻度や時間が多すぎると逆効果になるという研究報告もあるため、何事もがんばりすぎないことが大切です。

いつまでも元気で過ごすために

元気づくり会は週2回、90分の運動を町内会単位で実施しています。

元気づくり会に関する
問い合わせ先
健幸都市づくり課
元気づくり係
☎ 575-1148

