

# 乃美地域センターだより

NO. 145

令和7年4月

## ～フレイルの予防を心がけよう！～

新年度がスタート。春がおとずれ、田んぼからはカエルの合唱やツバメの飛び交う姿も見られるようになってきました。この一年も地域の皆様が健康で元気に過ごされることを祈念いたします。一人でも多くの方の社会的参加を願って、乃美地域センターや自治協が取り組むプログラムを一覧表にまとめていますので、積極的に活用していただければと思います。センターだより4月号は最近よく耳にするようになってきた『フレイル』について考えてみたいと思います。

### 【1】『フレイル』とは

- 『フレイル』とは健康な状態と要介護・寝たきり状態の間を指し、簡単に言うと「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことで、「Frailty (虚弱)」が語源となっており、2014年に日本老年医学会によって提唱されました。
- 要支援・要介護の前段階の状態であるフレイルは、単なる身体的機能の衰えだけでなく、精神的脆弱や社会性の低下なども生じる特徴があります。
- 改善をせずにそのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性が高く、《早期発見と適切な予防・改善》をしていくことが大切となります。



### 【2】『フレイルチェック』で自己診断を

次に、厚生労働省が介護予防のために作成した基本チェックリストはフレイル評価にも活用されていますので、質問項目に答えてください。15項目に点数が示されており、4点以上は要注意でフレイルの可能性、2～3点はフレイル予備軍で今が踏ん張り時です。

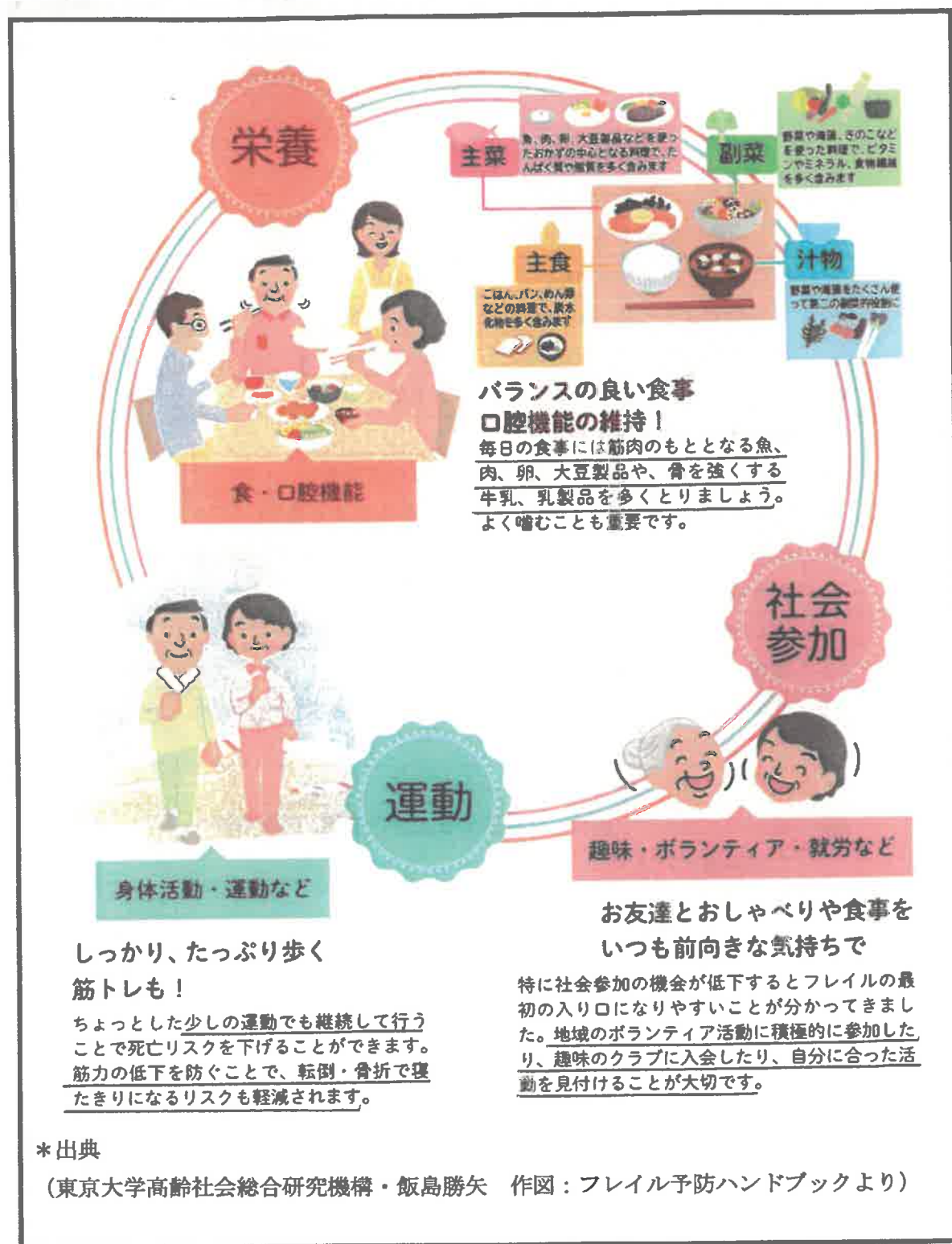
		質問項目	1点	0点
体力	1	この一年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	2	1km位の距離を不自由なく続けて歩くことができますか	いいえ	はい
	3	目は普通に見えますか	いいえ	はい
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	はい	いいえ
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	はい	いいえ
	6	この一年間に入院したことがありますか	はい	いいえ
栄養	7	最近食欲はありますか	いいえ	はい
	8	現在、たいていのものは噛んで食べられますか	いいえ	はい
	9	この6ヶ月間に3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	10	この6ヶ月間に以前と比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	はい	いいえ
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	はい	いいえ
	12	普段、2～3日に1回程度は外出しますか	いいえ	はい
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることはありますか	いいえ	はい
	14	親しくお話ができる近所の人はいいますか	いいえ	はい
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいいますか	いいえ	はい
合計得点			( ) 点	

### 【3】『フレイルの予防方法や対応策』

フレイルは早期発見と適切な対処をすることで進行を遅らせ、健康に近い状態に戻すことができますとされています。具体的な予防・対応方法は《栄養・運動・社会参加》の面から図の通りに簡潔にまとめられていますので、できるところから実践したいものです。

なお、乃美地域センターでは昨年に引き続き、世界的トライアスリートである福元テツロー氏を講師として「フレイル予防のよく動く体作り」の講座を開催いたしますので、奮ってご参加ください。

《図説：フレイルの予防と対策》



フレイル予防の **よく動く体作り**

あれから一年たちましたね。体の調子はいかがですか？  
『今年は、もっと脳と体をつなぐ**イキイキ体操**を入れていきますよ〜！』フレイル予防に備えると共に運も動かすように自分のペースで無理なく運動しましょう。  
そして、周りの皆さんとの時間を楽しみましょう。

講師：福元テツロー氏 Dreamer(フ・マインド・トライアスリート)  
日時：令和7年5月28日(水) 9:30~11:30  
場所：豊栄市民体育館(清武地域センター横)  
申込み：各地域センターへ電話で(火・木)以外の9:00~15:00  
締切り：5月20日(火)  
持参物：水分、タオル、体育館シューズ

講師：福元テツロー氏(フ・マインド・トライアスリート)の紹介  
★2003年からトライアスロンの世界選手権への公式派遣が開始され、人生初の世界大会へ日本代表として、夢だった日の丸をつけて初出場。これまで日本4回、アジアチャンピオン3回、世界選手権には11回出場し、世界5位2回、6位1回とワールドクラスで安定した成績を残している。2015年プロに転向しマインド・トライアスリートのパイオニアとして生きる。直近のアブダビ(アラブ首長国連邦)大会では世界3位(銅メダル)に輝く。



目標立て生活に運動を

福山市のプロトライアスロン選手福元哲郎さん(52)の講演会が12日、東広島市豊栄町の豊栄生涯学習センターであった。フレイル(虚弱)予防をテーマに話し、約80人が聞いた。福元さんは、自身の競技歴と重ねながら「健康



プロトライアスリート 指南 豊栄



健康づくりの体操を紹介しながらステージで講演する福元さん

「づくりも『大きくなった孫を抱き上げる』など具体的な目標を定めると頑張れる」と強調。床に座って歯を磨きながら腹筋運動をするなど、日常生活に運動を取り込むことが有効とし「いくつになっても、笑顔と前向きな言葉かけを忘れなければ、生き生きと『過』(せ)いと呼びかけた。乃美地域センターの主催。(教運孝匡)