

下向議員、景山議員が聴く

フレイル予防の大切さを伝える 人とつながり笑顔に！健康に！



みんなで広げる健康の輪

加齢に伴い心身の機能が低下し、健康と要介護の間にある状態「フレイル」。早めに気づき、運動や栄養管理、社会参加などに取り組むことで、健康な状態へ戻ることができるかとされています。市民団体「五本柱の会」は、フレイル予防の輪を広げようとさまざまな取り組みを行っています。思いや今後の展望を聞きました。



五本柱の会の皆さん

西山 私たちは、市の養成講座を受講したフレイル予防アドバイザーを中心とした会です。アドバイザーとしては、市が実施する体力測定や口腔機能強化の出前講座、まちかど測定会などで活動を

さまざまな人とつながり
健康の輪を広げたい

話をお聞きした「五本柱の会」の皆さん



副会長
松川 裕子さん



副会長
小山 邦明さん



会長
西山 磨須美さん

しています。

小山 五本柱の会の立ち上げのきっかけは、市の事業の支援だけでなく、自分たちから地域へ出てフレイル予防を広めていく活動が必要だと感じたことです。

松川 アドバイザーだけでなく、地域活動に関心のある人や専門知識を持つ人など、さまざまな人と一緒に活動したいという思いもありました。

多世代の交流の場をつくり 健康づくりの大切さ伝える

小山 昨年は会として、防災とフレイル予防をテーマにしたイベントを開催しました。防災は誰にとっても身近なテーマ。防災食や避難生活を考える中で、健康づくりの大切さも伝えられるのではないかと考えました。



防災イベント
相談会の様子



西山 高齢者だけでなく、子どもや若い世代にも参加してもらえよう工夫しました。世代を超えて交流できる場は、フレイル予防にもつながると思っています。

健康寿命を延ばす 東広島ならではの「五本の柱」

松川 会の名前は、東広島市が大切に行っているフレイル予防の五つの柱から付けました。「口腔」「栄養」「社会参加」「身体活動」「睡眠」。東広島市は一般的に重視される4つの要素に睡眠を加えた独自の取り組みを進めています。



五本柱の会 オリジナルキャラクター
左から活平、でる蔵、眠眠、カロリーナ、ハミ

小山 健康寿命を延ばすためには、どれか一つではなく、五つの

柱をバランスよく意識することが大切だと伝えていきます。

楽しみながら続ける 笑いもフレイル予防の一つ

松川 私は百歳体操に関わっていますが、参加者から「立ち上がりやすくなった」など、継続によって変化を実感したという人の声をよく聞きます。週に一度でも仲間と顔を合わせて話をするのが、社会参加と身体活動の両方につながっています。

西山 フレイル予防というと難しく感じる人もいます。だからこそ、楽しさが大事だと思っています。昨年は「マツケンサンバをみんなで踊ったら面白いのでは」という案も出ました。笑ったり、交流したりすることもフレイル予防につながります。



百歳体操

「市への要望」 市民団体の力をつなぐ

松川 子どもから高齢者まで幅広い世代にフレイル予防を知ってもらいたいです。まずは私たちの活動を知っていただき、「相談してみよう」と思ってもらえる存在になれたらうれしいです。

小山 通いの場に出て来られる人だけでなく、外出が難しい人にも情報を届けることが課題です。また、50代、60代から意識しておくことが大切です。家族や地域の中で「最近ちょっと元気がないね」と気づき合えるよう、輪を広げていきたいです。

市には、部署を超えた連携をさらに進めてほしいと思っています。地域には多くの団体やボランティアが活動しています。それぞれが持つ力をつなぎ、市民と行政が同じ目線で協力できれば、より大きな取組みになるはずです。



セミナーをする松川さん