

地域包括支援センターだより 10月号

R6.10.1 第172号

春らしく穏やかな気候に心和む季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。今月は「フレイル」についてお伝えします。

人生100年を自分事としてとらえよう

「あなたは何歳まで生きておられますか？」と質問されたら、みなさんは何と答えますか？ 100歳の高齢者表彰が始まった1963（昭和38）年の日本の100歳以上の高齢者は153人でしたが、2023年（令和5）年には92,139人となりました。人生100年健康に過ごすためには、100歳まで生きることを『自分事』としてとらえることがとても重要です。

元気に100年の秘訣はフレイル予防！！

『フレイル』とは年齢を重ねて身体や心が衰えた状態のことです。そのまま放置すると要介護状態へとなっていきますが、フレイルの段階で早めに気づき対策することで元気な状態に戻ることができます。



フレイルは健康な状態に戻ることができます

フレイル予防の3本柱

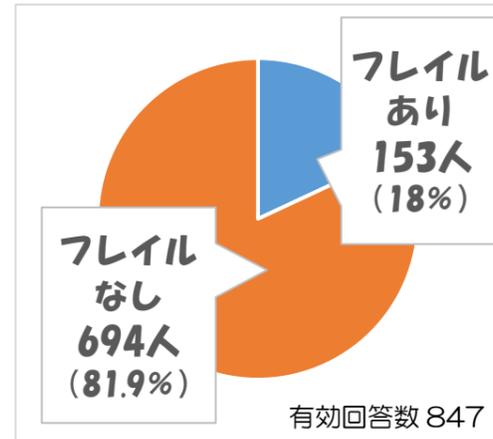
フレイル予防では「栄養・口腔」「運動」「社会参加」の3つが大切です。3つのことを実践している方はフレイルのリスクが最も低いことがわかっています。1つ行うだけでもリスクが軽減するので、まずはできることから始めてみませんか？



やっていない人は3つやっている人に比べて7.5倍フレイルになりやすい！！

愛別町の65歳以上町民のフレイルの状態は？

昨年度の介護予防アンケート結果からみると・・・



『フレイルあり』と判定された153人には地域包括支援センター保健師より訪問・電話・お手紙により介護予防教室の案内や自宅でできる予防のパンフレットの紹介をさせていただきました。



その結果

11人(7.1%)
介護予防教室に参加してフレイル予防に取り組んだ方

17人(11.1%)
新しく介護認定を受けた方
介護度が悪くなった方

フレイルが悪化して介護が必要な状態になった方がいるね

8人(5.2%)
介護予防サービスを利用して介護度が変わりなく維持できている方

フレイルの重なりが多かった人に介護が必要になった人が多かったみたいだよ
やっぱりフレイルを放置すると良くないね

2人(1.3%)
地区のサロン活動等に参加した方

フレイルに気づいたら早めに予防することが大事なんだね

パンフレットを活用してフレイル予防にとりこんでくれた人もいそうだね

フレイルは気づいた時から予防できるよ
年に1回の介護予防アンケートで体と心の状態をふりかえることが大事だよ

今年度も4月に介護予防アンケートを実施し、721名の方に回答いただきました。各項目の該当状況に基づき『フレイル・フレイル予備軍』の方には地域包括支援センター保健師から訪問、お手紙等でご連絡します。対象の方はこの機会にフレイル予防に取り組みましょう



フレイルの予防・改善に教室に参加しませんか？



教室に参加することの効果

1人ではなかなか続けられないでも仲間と一緒に頑張れる

人とつながり、楽しいと感じる時間で脳が喜び、生き生きとした脳になる

出かけるのがおっくう…でも定期的な外出の場があると、外に出なきゃという気持ちになれる

『おいしく食事、楽しく会話のために』 お口の体操教室

【日程】12/9・12/23・1/20・2/3
2/17・3/3・3/17 全7回
10時～11時半
【内容】お口の健康講話・お口の体操等
【会場】総合センター 長寿の間
【料金】600円（全期間分）



『楽しく遊びながら認知症を予防する』 楽しく脳トレ部

【日程】11月8日～3月28日 毎週金曜日
9時半～11時半までの1時間半程度
【内容】簡単な読み書き、計算 数字盤
【会場】総合センター大ホール
【料金】毎月800円



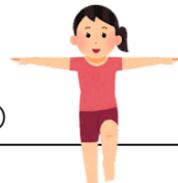
『100歳体操で転ばないからだづくり！』 はつらつ運動塾

【日程】11/5～3/25 毎週火曜日
全19回
9時～12時までの1時間程度
【内容】100歳体操による筋力アップ運動
バランス運動 歩行運動
*イスに座って行う運動が中心になります
【会場】農村環境改善センター
【料金】2000円（全期間分）



『自分のことは自分でできる足腰のために』 生き生き健康倶楽部 フロア教室

【日程】11/13～3/12 毎週水曜日
全16回 14時～15時
【内容】ストレッチ 骨盤底筋体操 バランス
トレーニング等
【会場】総合センター大ホール
【料金】2800円（全期間分）



*送迎バスの利用ができます
*運動教室参加で希望者はスポーツ保険に加入
できます（年間1200円）
*初めての参加に不安がある方はご相談下さい



☆介護予防チャレンジルーム☆



簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。
今回は「昭和常識クイズ」です。昭和の頃を思い出して取り組んでみてください♪

- ①ダイニングテーブルが普及する前、食事をする時に使われていたテーブルといえばなんでしょう？
(アイロン台・作業台・ちゃぶ台)
- ②昭和時代の学校や職場の休日について正しいものはどれでしょう？
(週休3日だった・週休1日だった・お盆休みや夏休みはなかった)
- ③次の内、現代の固定電話にはない黒電話のメリットはなんでしょう？
(通話料が格安・停電中でも使える・音が大きく聞こえる)
- ④駅や学校で使われていた丸みを帯びた形のストーブはなんと呼ばれていましたか？
(まんまるストーブ・パンダストーブ・だるまストーブ)
- ⑤「カンテラ」を現代の道具にあてはめるとどれでしょう？
(加湿器・監視カメラ・懐中電灯)
- ⑥鉄の釜の下で、薪を燃やしてお湯をわかしていたお風呂はなんというでしょう？
(金太郎風呂・五右衛門風呂・黄門風呂)
- ⑦昭和時代、どの学校にも当たり前にあった設備はどれでしょう？
(焼却炉・コインランドリー・おにぎり屋さん)
- ⑧昭和のブラウン管テレビが映らなくなった時の応急処置は？
(息をふきかける・裏面をタオルでこする・叩く)
- ⑨昭和時代、なかった税金はどれでしょう？
(法人税・所得税・消費税)

【介護予防チャレンジルーム 9月号の答え】

「記号足し算」①6 ②4 ③6 ④9 ⑤9 ⑥7 ⑦2 ⑧1
⑨11 ⑩7 ⑪10 ⑫14 ⑬3 ⑭12 ⑮15 ⑯23

ふまねっとサロンは
10月28日です！！



「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。（※24時間対応）

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町179番地 6-4771（直通）

申し込み 10/1～10/18（金）までに申請書を提出してください
役場保健福祉課介護保険係（6-5116）・地域包括支援センター（6-4771）