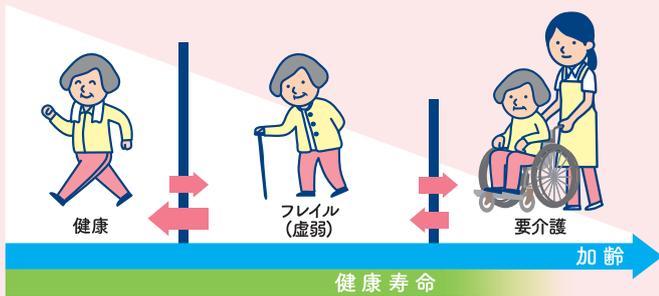


1週間 特別企画 フレイルの日!

お話し 福島県健康づくり推進課 山岸さん

1 フレイルとは

加齢とともに心と体の働きや社会的なつながりが弱くなった状態を指し、放置することで徐々に要介護状態へ進んでいく段階のことをいいます。



2 予防のポイント

「人とつながる」、「体を動かす」、「いろいろ食べる」です。楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。



県内では様々なサロンやボランティア、オリジナルの健康体操などの活動が行われています。なかでも令和6年度介護予防推進活動知事賞及び奨励賞を受賞された4団体の皆さんにお話を聞きました!

Vol
01

飯坂婦人会<福島市>

1/28(火)放送

介護予防推進活動 知事賞



どのような活動を行っていますか?

127名会員がいる79年の歴史がある団体で、月1回の飯坂ホームボランティアや年2回の高齢者への見守り訪問、つるしびな飾りなどさまざまな活動を行っています。



どのくらいの頻度で集まっていますか?

月1回のホームボランティアの他につるしびな制作で毎週集まるなど活動によって随時集まっています。



フレイルは知っていますか? また、どんな活動がフレイル予防に効果的だと思いますか?

もちろん知っています。色々活動を行っています。特につるしびなの制作では教える側の先生も参加する側も交流を通してフレイルの予防になっていると思います。



この活動でどんなことが楽しいですか?

皆さんと和気あいあいと笑い合いながらの活動が一番良いです。「今日用事がある」ということが幸せです!



Vol
02

いきいきふれあい元気クラブ 〈本宮市〉

1/29(水)放送

介護予防推進活動 奨励賞



どのような活動を行っていますか？

創立10年の団体で、約16人ほどで週1回、火曜日に運動しています。65歳から90歳近い人も参加しております。



いきいき体操とはどういった体操なのですか？

本宮出身の三瓶さんが登場する体操ビデオを見ながら、みんなで椅子に座り、手足を動かす体操です。30分ですがみんなで一緒に行くと楽しくてあっという間です。



体操の他にはどんな活動をされていますか？

ふれあいサロンという月に1回の活動なのですが、ふれあいに関する年間行事を立てて旅行や温泉、みんなでゲームなど様々な活動しています。



この活動でどんなことが楽しいですか？

毎週続けて運動できるということが一番ですね。田んぼや畑、いろんな行事にも参加できて集まった後みんなでお茶を飲んでお話できるのがとても楽しいです。



Vol
03

NPO法人船引フォーラム 〈田村市〉

1/30(木)放送

介護予防推進活動 奨励賞



どういった経緯で団体を設立しましたか？

7年前に市でやっている隣隣サポーター養成講座で意気投合した仲間と共に「安心して暮らし続けるために」を合言葉に設立しました。



フレイル対策になる活動ということで、食事の面ではどういった活動を行っていますか？

一人暮らしの高齢者が増えているので、年に1回クリスマス会を開催してタンパク質が豊富な食事を参加者一同で作っておいしく食べております。今年も大変盛り上がりました。



運動ではどんなことをしていますか？

私どものスタッフにも運動サポーターがおりますので、サポーターを派遣したり、運動がしんどい方達には映画上映会を行っています。初めて来られた方はびっくりすると思いますが、フォーラムの施設は手すりを使わないと登り切れないくらいの階段がありますので、これはもう運動ですね。





社会参加ではどのようなことを行っていますか？

お孫さんと暮らしている高齢者は少ないので、多世代交流を目的として夏休みに親子料理教室というのを開いております。昨年は能登地震もあったことから、防災料理教室を開きました。



Vol
04

こまがた元気会健康づくり サポートチーム〈喜多方市〉

1/31(金)放送

介護予防推進活動 奨励賞



どのような活動を行っていますか？

令和4年の6月に地域の保健・医療・福祉に関わる仕事、あるいは活動経験者がメンバーとなって立ち上げました。現在は6人で活動しており、各集落で実施しているいきいきサロンに出向いて、血圧を測ったり、栄養講話をしたり健康相談などを行っています。昨年4月からはお茶の間保健室を開設しまして、自由にお茶を飲みながら健康相談などができる場を開いております。また、サポートチームを知っていただくためにも、健康づくり通信を四半期ごとに市区内全戸に配布しております。季節の献立、健康に関する情報を流しております。



いろいろなお仕事の経験をされている皆さんですが、活動でお仕事の経験が活きる場面はありますか？

健康サロンでお話しさせていただく際、血液サラサラの薬を飲んでしていると、納豆が作用を弱めてしまいますよといったような、看護師の経験が生きる個別のサポートができています。また管理栄養士のメンバーは地域サロンで高血圧症の予防のお話をしたり、バランスの取れた食生活の相談を受けたり食事の健康に関してもサポートさせていただいています。



今後2025年はこういった活動をしていきたいですか？

継続するとともに、さらに深めて、地域の皆さんとメンバーで無理のない範囲で楽しく活動を続けられればいいかなというふうに考えております。



毎年 2月1日は
フレイルの日!

ぜひこの機会に自分の体の状態を見つめ直して、人とのつながりを意識しながら長く楽しく健康に過ごしていただければと思います!

