

# 3 フレイル予防のポイント



## 栄養

### ●食事の改善

食事は活動の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

### ●ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

※「厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」  
「食べて元気にフレイル予防」より引用。

## 身体活動



## 社会参加



### ●趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分にあった活動を見つけましょう。



生活支援コーディネーター  
林まい 下地めぐみ 宮国和子

### ●生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーターは、高齢者が安心して住みやすいまちづくりを目指し、行政や地域の住民組織と連携して、住民同士の支え合い活動の推進やボランティアの養成・支援等を行っています。

例えば、通いの場事業を始めたい方をサポートしたり、ボランティア等の養成、地域の声と実情を把握して、求められる福祉サービスが提供できるよう適切な関係機関に繋ぐなどの取り組みをしています。

### あなたも地域で、通いの場事業&ボランティアをはじめませんか？

宮古島市社会福祉協議会 ☎72-3193  
市役所 高齢者支援課 ☎73-1979

## 宮古島市の「通いの場事業」

### ●いきいき百歳体操

活動内容：例) DVDの動きに合わせた体操、口の体操、リハビリ専門職(理学療法士、作業療法士等)の訪問など

開催回数・時間：週1回、1時間程度



### ●通いの場

活動内容：例) 介護予防体操、グラウンドゴルフ、手工芸、おしゃべり・おやつタイム、レクリエーション、ゲーム、介護予防に関する講座(体操・栄養・歯科等)など

開催回数・時間：月1、2回、概ね2時間以上

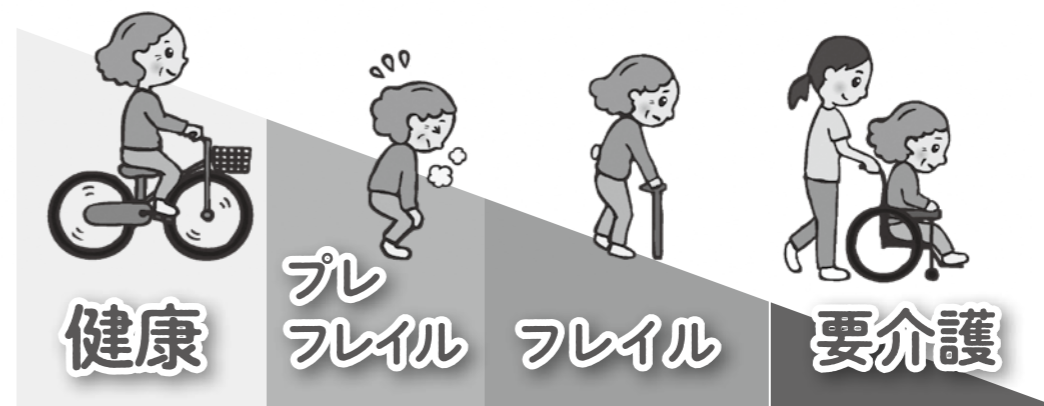
※参加には申請が必要です。



参加費：無料

参加申請：宮古島市社会福祉協議会で申請

参加資格：・宮古島市に住民登録のある方  
・65歳以上の方  
・介護保険料に滞納のない方



フレイルとは、加齢とともに筋力や認知機能が低下するなど、体や心のはたたらき、また社会との繋がりが弱くなった状態のことです。健康な状態から要介護状態へ移行する間の段階のことを指します。

フレイルは筋力低下などの身体的要素、認知症やうつなどの精神的要素、孤独や経済的困窮などの社会的要素で構成されます。特に要介護状態への移行に大きく影響するのが筋力の衰えです。筋力の衰えがエネルギー消費量の減少、食欲減退、低栄養状態を招き、それが続くと活力の低下、さらなる筋力・身体機能の低下に繋がります。

フレイルは早めの気付き・適切な取り組みをすることで、進行を防いだり、健康な状態に戻ることが出来ます。いくつになっても楽しく健康に過ごすために、フレイル予防のポイント「栄養、身体活動、社会参加」を意識して日々の生活に取り入れることが大切です。

# フレイル予防で心も体も元気に！

## 「通いの場事業」でフレイル予防

宮古島市では、高齢者が何歳になっても自分らしく住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けられるように「生きがい・社会参加」「筋力機能の低下防止」などを目的に、介護予防活動を行う「通いの場事業」という取り組みを始めました。

通いの場事業には「通いの場」と「いきいき百歳体操」の2種類があります。それぞれの地域でボランティアが中心となって運営しており、活動内容等は地域のみなで考えて取り組みます。

平成27年度から開始した本事業ですが、令和2年度では市内44ヶ所で開催され、百歳体操は59名、通いの場は519名の参加がありました。

参加者からは、「筋肉がついて歩きやすくなった」「表情が明るくなった」「仲間づくりの場ができて、生活にハリができた」との声があり、地域で集まって体を動かしたり



コミュニケーションをとることで、心と体によい効果が得られていることがわかります。

また、ボランティアの方々も自身のフレイル予防につながっており、参加者とのコミュニケーションを楽しむなど、お互いにとってよい関係が築かれています。

住み慣れた地域で、いつまでも心も体も元気に暮らし続けるために、あなたも「通いの場事業」に参加してみませんか？

※現在、通いの場事業は新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、活動を一時休止しております。再開する際には新聞・テレビ報道等でお知らせいたします。