

# 沼平町フレイルチェック会

日時:令和7年9月11日

場所:沼平町自治会館

時間:13:00~15:00

主催:きせがわ地域包括支援センター フレイルサポーター



沼平町自治会館

高崎センター長より本日の流れについての説明があり、13:00の開催に向けて準備を行いました。今回は第1回のフレイルチェックです。

中石田の土肥サポーターから次のような説明がありました。

【皆さん、こんにちは、今回、沼平町の皆さんとフレイルについて一緒に学習していきたいと思います。フレイルとは英語のフレイルティが語源となっています。日本語に訳しますと『虚弱』『老衰』を意味します。介護状態にならないためにも、『フレイル』の兆候になることに早く気づくことが重要です。『虚弱』『老衰』イメージが良くないですね。従って、私たちは、フレイルという言葉をつかっています。現在、沼津市では高齢者に対して「特定検診」を実施していることは皆さんはご承知と思います。このフレイルチェックは主に個人の筋力の重要を知るためです。内臓ばかりに気を取られないで、筋力も重要です。本日はそのためのチェック会です。フレイルは予防することができます。皆さんは、サルコペニアという言葉聞いたことがありますか？『サルコ』は筋力『ペニア』は減弱という意味です。年齢を重ねて筋肉が減ってしまうことを医学用語で『サルコペニア』といいます。サルコペニアになると、外出が面倒になり、食欲がなくなりフレイルの状態になります。これを防ぐために必要な事が3つあることが、東大の高齢社会総合研究所の調査でわかってきました。**一つ目は『栄養』**です。食物を食べたり、飲み込むのも筋肉を使っています。筋肉を減らさないようにするには、しっかり食べることです。よく噛む力、バランスの良い食事を取りましょう。

**二つ目は『運動』**です。筋肉を保つために適度の身体活動が必要です、今よりも10分多く運動して見てはどうですか。

**三つ目は『社会参加』**です。しっかり食べて運動しても社会参加していない方はサルコペニアやフレイルのリスクが高いと言われていています。自分にあった活動を見つけないものですね。フレイルチェックは、人と比べるものではありません、これからどこに気をつけたらいいか自分自身の健康状態を知る事ができます】

最後にきせがわ病院の理学療法士、川村氏からやっておきたい 2 つの運動(転倒防止のため)を教えてくださいました。



フレイルチェック風景



測定風景



体操風景