

# 包括だより 第23号



いつまでも自分らしく、自立して生活するためには、フレイル（虚弱）を予防して日常生活を送る為の機能を保つことが重要です。フレイルを防ぐ3本柱「**社会参加・栄養・運動**」がありますが、特に寒い時期になると、外出なども億劫になってきますね・・・。



## ～社会参加で心も体も豊かに～

昨年度、安芸高田市地域包括支援センターで介護保険の新規申請をされた方の理由は、右記表でまとめている様に、4割近くが高齢による虚弱・衰弱（フレイル）が申請の理由となっております。

フレイルを予防する事が元気で過ごすためには重要です。その中でも、社会参加の必要性について確認してみましょう。

理由	件数
高齢による虚弱・衰弱	45
認知症	35
骨折	7
がん	7
脳血管疾患	5
その他の疾患、将来の不安	21

### 社会参加とは

社会に出て人や集団と関わりをもつ事です。就労、ボランティア活動、趣味の集い、げんき教室、サロン、井戸端会議など様々な機会があります。

皆さんは、社会参加の頻度が多いでしょうか？社会とのつながりを失うことが**フレイルの最初の入口**となり、生活の質を落とすだけでなく、様々な悪影響を及ぼすと言われています。

**多様な機会**で社会に参加する事で、**健康度の向上や認知機能の低下が防ぎやすくなる**などのデータもあります。

また、社会参加し活動する事で、運動量の増加や筋力の維持向上にもつながります。皆さん、色々な形で社会参加をしていきましょう。

今回、地域包括支援センターで、**地域の集いの場所（2か所）**に伺いインタビューしてみましたので、裏面で紹介させていただきます。ぜひご覧ください。

また、「こちらの集まりにも来てほしい」「フレイルについての相談がしたい」などございましたら**地域包括支援センター**までご相談、ご連絡ください。

安芸高田市社会福祉協議会

安芸高田市地域包括支援センター（本所）

安芸高田市地域包括支援センター（ランチ）

電話・お太助フォン

☎47-1132

☎45-7530



## 可愛運動教室

登録者数	17名
開催日	水・金（会場等の都合により開催されない時あり）
利用料	600円

### ◎立ち上げのいきさつ◎

デイサービス廃止後の運動ができる場として始まり、週2回活動されています。くちコミで広がり、近所の方から町外の方まで60～80代の方が参加されています。



### ♪アピールポイント♪

無理せず来たい人が参加する教室です。時には漬物や野菜を持ち寄りされるそうです。参加者の方は、先生の話が専門的でためになるなどの声があり、体を動かしながら便秘解消や冷え性予防のお話や、楽しく健康に関する情報交換の場です。

## 集いの場（特に名前は決まっていない）

登録者数	7名
開催日	げんき教室がない週の月2回
利用料	100円

### ◎立ち上げのいきさつ◎

月2回のげんき教室に参加されているメンバーで、教室が開催されない週に集まる場として活動されています。近所の80歳～94歳の方が参加されています。



### ♪アピールポイント♪

メンバー様宅で開催されています。先日はにぎやかに紅葉狩りに出かけました。皆さん人と話すことが大好きとのことで、この日も手作りの干し柿を頂きながら、楽しいお話に花が咲いていました。



※毎号掲載の「認知症について」は、都合により次号からの掲載とさせていただきます。申し訳ございません。