



「松本市フレイル検診のデータからわかった4つのポイント」という報告が昨年10月に松本市のHPに発表されました。抜粋してご紹介したいと思います。日々のフレイル対策、100歳体操活動に活かしていただきたいと思います。

ポイント1・・・65歳以上の2人に1人はフレイル傾向(フレイル+プレフレイルの方)

それだけ聞くとネガティブな印象ですが、フレイルの方は1割未満。全国平均より少ないという結果でした。(社会参加となる「通いの場」での測定)

【対策】毎日しっかり3食とる、ラジオ体操、散歩をする、サークル・サロン活動に参加する、外出の機会を増やすなど、できることから取り組んでみましょう。



ポイント2・・・社会参加、社会的役割が多いほどフレイルが少ない

社会とのつながりを失うことがフレイルの入り口になるといわれています。

【対策】外出し、友人と一緒に食事をしたり、身近な集まりに参加したり、趣味を楽しむことはフレイルの予防のみならず、うつや認知症の予防にもつながります。月に1回以上はこのような機会を持ちましょう。

ポイント3・・・転倒はプレフレイルで1.8倍、フレイルで3.2倍多い

特に低い握力(男性28kg未満、女性18kg未満)が転倒の発生と関係してました。全身の筋力低下だけでなく、環境や過去の転倒、認知機能の低下、薬を多く使用していることも関係するといわれています。

【対策】足腰中心の筋力トレーニングや片足立ちなどのバランストレーニングを生活に取り入れましょう。



ポイント4・・・フレイルの方は、オーラルフレイルの可能性も高い

オーラルフレイルとは口の機能が弱ってきていること。フレイルの方は舌口唇運動の機能が低く、むせや噛みづらさを自覚しやすく、歯科受診の割合も低い結果でした。

【対策】定期的な歯科受診、口腔体操を行う、たくさん会話することで「健口」をめざしましょう。



100歳体操の各会場にハンドグリップが配置されているのをご存じですか？

握力は全身の筋力の程度を知るための指標としてよく用いられます。握力の低下は全身の筋肉量低下(サルコペニア)、フレイルのサインで、歩行速度の低下や転倒、骨折のリスクに関連しています。

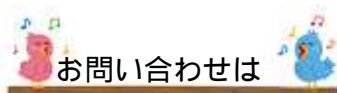


今年の夏も暑そうじゃが、無理せず頑張るぞい



下神コミュニティ広場の代表が倉科寿美子さんに代わりました。

川東の代表が野口美也子さんに代わりました。



お問い合わせは
神林地区 福祉ひろば(57-9373)
または 地区生活支援員
藤原香織(070-8802-5408)まで

お気軽にどうぞ

裏面も見てね!

2026年4月～6月の日程

神林地区 いきいき100歳体操

4月

都合により急遽お休みすることもあります

日	月	火	水	木	金	土
			1 南荒井10:00～	2 川西 9:00～ ひろば13:30～	3 下神9:30～	4 梶海渡10:00～ 川東13:00～
5	6	7	8 南荒井10:00～	9 川西 9:00～ ひろば13:30～	10 下神9:30～	11 梶海渡10:00～ 川東13:00～
12	13	14	15 南荒井10:00 ☕	16 川西 9:00～ ひろば13:30～	17	18 梶海渡10:00～ 川東13:00～
19	20	21	22	23 川西 9:00～ ひろば13:30～	24 下神9:30～	25 梶海渡10:00 ☕ 川東13:00～
26	27	28	29	30 川西 9:00～ ひろば13:30～	下神は ふれ健の日は お休みです	

5月

日	月	火	水	木	金	土	
					1 下神9:30～	2 梶海渡10:00～ 川東13:00～	
3	4	5	6	7 川西 9:00～ ひろば13:30～	8 下神9:30～	9 梶海渡10:00～ 川東13:00～	
10	11	12	13 南荒井10:00～	14 川西 9:00～ ひろば13:30～	15	16 梶海渡10:00～ 川東13:00～	
17	18	19	20 南荒井10:00～	21 川西 9:00～ ひろば13:30～	22 下神9:30～	23 梶海渡10:00～ 川東13:00～	
24	25	26	27 南荒井10:00 ☕	28 川西 9:00～ ひろば13:30～	29 下神9:30～	30 梶海渡10:00 ☕ 川東13:00～	
31						下神は ふれ健の日は お休みです	

6月

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3 南荒井10:00～	4 川西 9:00～ ひろば13:30～	5 下神9:30～	6 梶海渡10:00～ 川東13:00～	
7	8	9	10 南荒井10:00～	11 川西 9:00～ ひろば13:30～	12 下神9:30～	13 梶海渡10:00～ 川東13:00～	
14	15	16	17 南荒井10:00～	18 川西 9:00～ ひろば13:30～	19	20 梶海渡10:00～ 川東13:00～	
21	22	23	24 南荒井10:00 ☕	25 川西 9:00～ ひろば13:30～	26 下神9:30～	27 梶海渡10:00 ☕ 川東13:00～	
28	29	30				下神は ふれ健の日は お休みです	