

篠栗 元気もん情報

Sasaguri "Genki-mon" Information

篠栗町役場 福祉課 地域包括支援係
保健師 甲斐田 愛未 さん

合言葉は
「ピンピンコロリ」！



いつまでも自分らしく！

人生100年時代。心身の衰えをそのままにしておくと、要介護化の危険性はどんどん高くなります。これまでの「篠栗元気もん情報」の中から自分にできることを始めてみましょう♪



いくつになっても「健康な暮らし」を実現しましょう



運動不足、閉じこもりがちな生活を送っていませんか？

いくつになっても旅行をしたり美味しいものを食べたりなど「好きなことをして過ごしたい」と思いませんか？これからの「健康な暮らし」を実現するためにも、今の生活を見直してみましょう。自粛生活が続き、運動不足・閉じこもりがちな生活を送っていないでしょうか。一日の活動量が減ると、自然と体力や筋力が落ちてきます。消費エネルギーも少なくなるため、食欲が落ちることも…。一度、マイナスな循環に陥るとなかなか抜け出すことができず、さらに心身のはたらきが低下してフレイル状態となる危険性が高くなります。



コミュニケーションも大切 気分を上げて心を健康に！

体の健康と併せて心の健康も意識しましょう。挨拶や会話をする機会が減り、人との関わりがなくなると気持ちが落ち込みやすくなります。コロナ禍で人と会うことが難しい今だからこそ、電話や手紙、メールを使ってご近所やご友人とやり取りをしてみたいはいかがでしょうか。新しいカタチでの「つながり」を感じることができますよ。

フレイルは早い段階での予防が効果的です。「あれ？いつもと違う」と衰えを感じ始めた頃からフレイル状態への危険は迫ってきています。できることからコツコツと実践し、フレイル予防をはじめましょう♪



「フレイル」は健康状態の黄色信号！

「フレイル」とは体の機能が低下して、要支援や要介護に陥りやすい状態を表します。日本語では虚弱や衰弱などと表現されます。ちょっとしたことがきっかけで体調を崩しやすくなり、回復にも時間がかかるようになります。このような状態を表すもので、フレイルは病名ではありません。また、プレフレイルというフレイルの前段階を示す言葉もあります。しかし、プレフレイルやフレイルと判定されても、その後の生活を見直すことでその状態から脱却することが可能です。

フレイルには「身体的」、「心理・精神的」、「社会的」な3つの側面があります。すぐにでも改善の取り組みを始められるのが身体的側面です。運動や日常生活で体をよく動かし、バランスのとれた食事をするところから始めてみましょう。

要支援や要介護が必要となった主な原因

- 第1位：認知症 17.6 %
- 第2位：脳血管疾患（脳卒中） 16.1 %
- 第3位：高齢による衰弱 12.8 %



2019(令和元)年6月現在

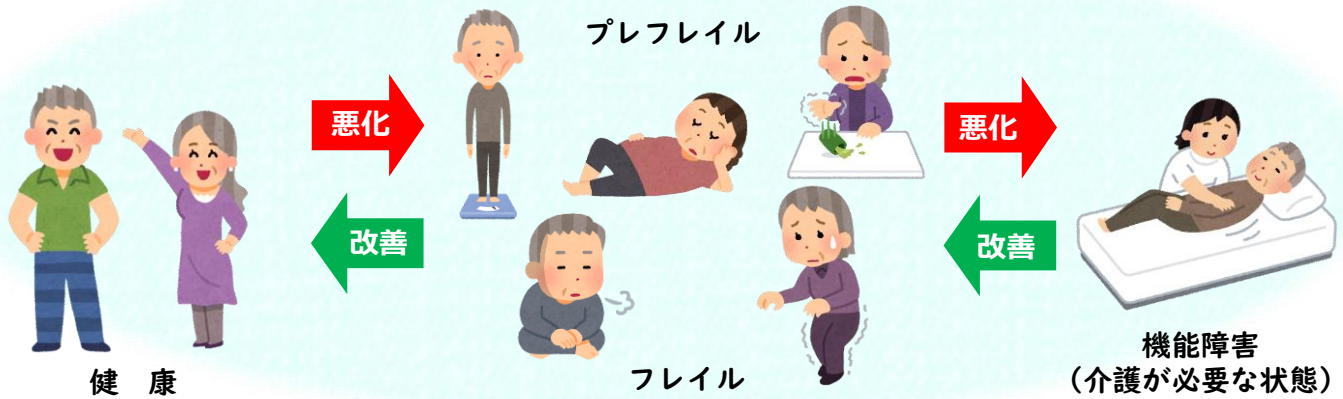
フレイルには3つの側面がある

1. 身体的（筋力など身体機能の衰え）
2. 精神的（うつ、認知症など）
3. 社会的（孤独、閉じこもりなど）

身体的フレイル改善に役立つ篠栗元気もん情報

- 第2号：お家でスロージョギング&ターン
- 第4号：元気に長生き食事術
- 第6号：お家でスクワット
- 第9号：ステップ運動

介護が必要になる前に取り組むのがより効果的



※引用文献：厚生労働省「2019年 国民生活基礎調査 IV介護の状況」

令和3年度に「ささぐり元気もん活動」を計画しています！

コロナ禍における**フレイルやその他の健康二次被害の予防**や、さらなる**健康づくりを支援する**ための活動として「ささぐり元気もん活動～あなたの元気を応援します！～」を令和3年度に計画しています。詳細は4月から順次、広報誌や町のホームページなどでお知らせします。どうぞお楽しみに！



町長さんとお話したよ！
このQRコードから動画をみてね

ささぐり
元気もん
活動



- ◆監修：福岡工業大学 社会環境学部 教授 檜崎 兼司
- ◆協力：株式会社マスプロ
- ◆お問い合わせ先：篠栗町地域包括支援センター

電話：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

篠栗元気もん情報の
サイトはこちらから

