

# 最近やせてきた 人とかがわるのがおっくう 固い食べ物がかみづらい これらは「フレイル」の兆候のひとつです。



## フレイルとは何でしょうか？

フレイル（虚弱）とは、「健康」と「要介護状態」の中間の時期にあるとされ、こころや体の動きが低下してきた状態です。フレイルの状態になっても適切な対応で「健康」な状態に戻るといわれています。また、身体面だけの機能低下に限らず、外出したり、他人と交流するなどの社会面、精神面を含めた概念とされています。



平均寿命：厚生労働省「平成22年完全生命表」  
健康寿命：「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」  
図：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授作成の図を一部改変

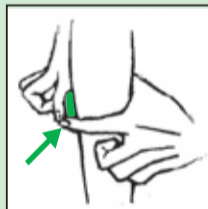
健康寿命は自立した生活ができる期間で、男女とも平均寿命に比べて10年ほど短くなっています。自立した期間を長くするのがフレイル予防です。元気なうちからフレイル予防に取り組むことで健康寿命を延ばしましょう。

## 65歳からの健康づくり新提案！

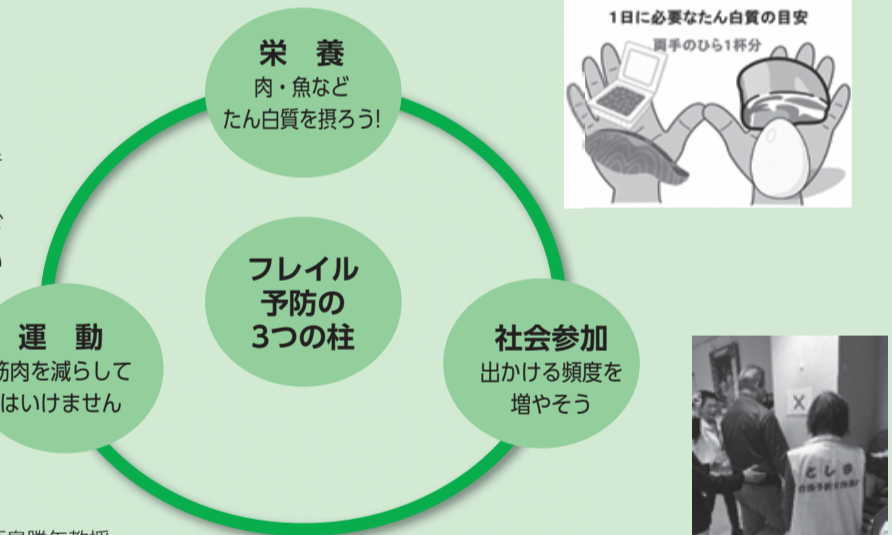
# メタボ予防からフレイル予防へシフトチェンジ

フレイル予防の3つの柱は、「栄養」「運動」「社会参加」です。特に「社会参加」の減少は、筋力・食欲・噛む力の低下を招いたり、気持ちがふさぎ込む原因となり、フレイルの最初の入口といわれています。地域の活動や、高齢者クラブ、介護予防センター、秋の「介護予防大作戦」に参加してみませんか？

**筋肉量を測ろう「指輪っかテスト」**  
ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください。図の色の部分のように、すき間ができるほど筋肉量減少の危険度が高いといわれています。



図：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授による資料を参考に作図



## やってみよう！フレイルチェック

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
栄養食・口腔	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけている	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をする	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思う	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、忘れ物が気になる	いいえ	はい

★回答欄の右側に○が付いた時は要注意です

資料：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授

## 歯医者さんが語る「フレイル」 「オーラルフレイル」を予防しよう

歯科口腔機能における軽微な虚弱兆候（小さな変化）が身体の大きな虚弱化の入口になります。舌の動きの低下や食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品の増加などの口腔機能の低下をオーラルフレイルと呼び、この段階を見逃してしまうと徐々に不可逆的な身体面のフレイル期に移行してしまいます。

お口周りの異常は軽くみられがちです。亡くなる直前まで口から食べられるようになるためにも早めの気づきが重要です。



公益社団法人 東京都豊島区歯科医師会 副会長 高田 靖氏

# 社会参加と生きがいづくり

## 高齢者クラブからのお知らせ

高齢者クラブは、生きがい活動や健康づくり、社会奉仕活動などを行なう、地域で自主的につくりだされた団体です。地域活動のほか、会員同士の親睦を深めるために輪投げ大会やカラオケ、日帰り旅行など、様々な行事を実施しています。



▲6月の輪投げ大会の様子

日頃から体を動かすことで身体機能の維持が期待できますが、会員同士でお話ししながら活動を楽しむことが、何よりのフレイル予防になっています。

高齢者クラブに参加したい、クラブを作りたい（※要件を満たす場合運営補助金あり）など興味をもった方はお問い合わせください。

☎豊島区高齢者クラブ連合会 ☎5950-2511

（火・木曜日の午前9時30分～午後4時）

☎管理グループ ☎4566-2429

## Story&Map このまちでみんなと生きてゆく

豊島区でイキイキと暮らし活動する人々の“Story”に着目し、想いや考えをインタビュー記事でご紹介。また、多様な支えあいの地域活動に直接アクセスできるように、「Story&Map」を平成30年3月に発行しました。



「Story & Map」

冊子は、区民ひろばや図書館などの区内公共施設等で閲覧することができます。また、ホームページからダウンロードできます。

http://toshima-shakyo.or.jp/contents/goannai/story\_map.html

☎高齢者事業グループ ☎4566-2432

## 相談窓口のご案内

### 高齢者の身近な相談窓口

区内に8か所ある、「高齢者総合相談センター」では、高齢者の方やその家族から様々な相談をお受けしています。



高齢者総合相談センター

### 成年後見制度を知っていますか？

成年後見制度とは、認知症などによって判断能力が不十分な人の日常生活を法律的に支援する仕組みです。

例えば、預貯金や年金などの財産の管理、本人がよくわからずに結んでしまった契約の取り消しや契約の代理、要介護認定の申請や介護サービス、医療の契約などのサポートを行うことで、ご本人の財産や権利を守ることができます。

詳しくは、高齢者総合相談センター、または豊島区民社会福祉協議会「サポートとしま」にご相談ください。  
☎社会福祉協議会 福祉サービス権利擁護支援室「サポートとしま」東池袋1-39-2 東池袋分庁舎4階 ☎3981-2940

### 「認知症初期集中支援チーム」による支援が始まっています！

「認知症になっても自分らしく安心して住み続けられるまち」を目指して認知症の早期発見・早期対応を目標とした新しい取り組みを始めました。

医療や介護の専門職と認知症サポート医で構成されたチームが原則6か月間支援します。

実際にこのチームの支援を利用して、「住み慣れた地域でこれからも住み続けていけるようになった」というご本人の声や「専門家につながっている安心感があり大変助かりました」というご家族の声が届いています。

まずは、お近くの高齢者総合相談センターにご相談ください。



## 高齢者総合相談センター一覧

開設時間 月～金曜日 午前8時30分～午後6時30分  
土曜日 午前8時30分～午後4時30分 ※日曜日・祝日・年末年始は休み

名称	所在地	電話・FAX番号	担当地域
菊おる園 高齢者総合相談センター	西巣鴨2-30-19 特別養護老人ホーム「菊おる園」内	☎3576-2245 FAX3576-2247	巣鴨3～5丁目 西巣鴨1～4丁目 北大塚1・2丁目
東部 高齢者総合相談センター	南大塚2-36-2	☎5319-8703 FAX5319-8726	駒込1～7丁目 巣鴨1・2丁目 南大塚1～3丁目
中央 高齢者総合相談センター	東池袋1-39-2 豊島区役所 東池袋分庁舎4階	☎5985-2850 FAX5985-2835	北大塚3丁目 上池袋1～4丁目 東池袋1～5丁目
ふくろうの杜 高齢者総合相談センター	南池袋3-7-8 オリナスふくろうの杜1階	☎5958-1208 FAX5958-1195	南池袋1～4丁目 雑司が谷1～3丁目 高田1～3丁目 目白1・2丁目

名称	所在地	電話・FAX番号	担当地域
豊島区医師会 高齢者総合相談センター	西池袋3-22-16 豊島区医師会館2階	☎3986-3993 FAX3986-3089	西池袋1～5丁目 池袋3丁目 目白3～5丁目
いげよんの郷 高齢者総合相談センター	池袋4-25-10 特別養護老人ホーム「養浩荘」内	☎3986-0917 FAX3986-0916	池袋1・2・4丁目 池袋本町1～4丁目
アトリエ村 高齢者総合相談センター	長崎4-23-1 特別養護老人ホーム「アトリエ村」内	☎5965-3415 FAX5995-8168	南長崎1～6丁目 長崎2～6丁目
西部 高齢者総合相談センター	要町1-5-1	☎3974-0065 FAX3959-7666	長崎1丁目 千早1～4丁目 要町1～3丁目 高松1～3丁目 千川1・2丁目