

平部落 にこにこ会（老人クラブ）の取り組みを紹介します

いつまでも自分らしく暮らしていくために、フレイルの予防と改善が大切です。

【フレイル】 健常から要介護へ移行する中間の段階で、加齢により心身の機能障害を起こしやすくなった状態を言います。

ますます元気になるために！！

フレイルとは

フレイルの主なチェック項目

- 体重減少（半年で2～3kg減少）
- 握力が弱い
（ペットボトルが開けられない）
- 疲労感がある
（わけもなく疲れた感じがある）
- 歩くのが遅い
（同年代の人に比べて遅い）
- 運動習慣がない

* 該当項目が多い方はフレイルの可能性がります

令和2年11月から4回シリーズで平にこにこ会と大山町、鳥取県が合同でますます元気になるための教室を実施しました。毎回、約15人の方の参加がありました。

大山診療所の朴医師やサンライズ名和の加藤作業療法士、福祉介護課の松原管理栄養士から、無理なく続けられる体操や食生活についての講話と実技があり、簡単に作れるレシピの紹介や、家でも簡単にできる運動を一緒に行いました。

教室に参加し、現在の心身の機能が改善された方が21%、維持できた方が74%という良い結果がでました。



握力測定



上半身と脳のトレーニング

参加者の声（平にこにこ会会長 ^{まれゆき} 牧希幸さん）

目標に向かって頑張り、今まで以上に健康に関心を持つようになりました。医師やリハビリの先生の話聞いて次回までにこれを頑張ろうと思え、元気をもらうことができました。栄養士からレシピももらい、今後も生活するうえで役立つと思います。

鳥取県介護予防アドバイザー 小石真子 鳥取看護大学准教授より

1年後の目標や毎日の食事、運動で健康づくりに取り組んでいることを「目標シート」に記入され、実行されていました。目標を持ち、毎回続けることがフレイル状態を予防しますので、大山町の他の地域にも普及していただきたいです。

関心をお持ちの集落がありましたら、福祉介護課（☎0859-54-5207）までご連絡ください。