

# 健康と向き合う

## Point フレイル予防の実践

Stop Frailty フレイル予防の大切なポイントです。自分の生活を振り返ってみて、いかがですか？

### 01. バランスのよい食事をとる

特に、筋肉の素となるたんぱく質が多く含まれる「肉・魚・大豆」と、骨を強くする「牛乳・乳製品」を多くとりましょう。

### 02. みんなで楽しく、食事をする

一人で食事をする「孤食」より、誰かと一緒に食事をする「共食」の機会をつくりましょう。

### 03. よく噛んで、しっかり食べる

柔らかいものばかり食べていると、嚥下機能が低下して固いものが噛めなくなるという悪循環に陥ってしまいます。

### 04. 今より10分多く、体を動かす

日々の暮らしの中で、体を動かす意識を持ちましょう。てくてく体操などの実践も効果的です。

### 05. 自分に合った、活動を見つける

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です。自分の培った経験を生かせるものなどから活動してみましょう。

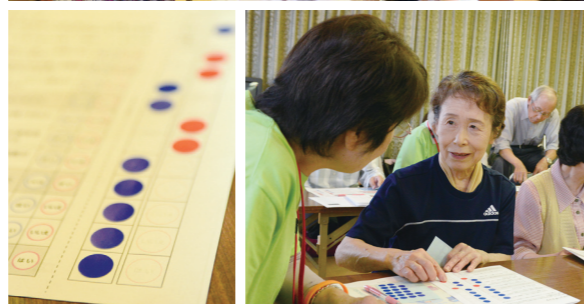
## フレイルチェック × 健康

青シール …フレイルの兆候なし

赤シール …フレイルの兆候あり

フレイルという言葉をご存知でしょうか。聞き慣れない言葉ですが、「虚弱」を意味しています。人は年齢を重ねていくと、心や体が徐々に衰えていくものです。「健康」な状態から、心身の活力が低下した「フレイル」の段階を経て、「要介護」の状態に陥ると考えられています。外出の機会が以前より減ったり、おいしいものが食べられなくなったという人は、フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。フレイルの兆候を発見するために効果的な方法が「フレイルチェック」です。東京大学高齢社会総合研究機

構が考案したチェックリストで、簡易と深掘の2段階に分かれています。まず始めの簡易チェックでは、「栄養」「口腔」「運動」「社会性・こころ」の4分野で自分の元気を測定し、赤と青のシールで色分けすることによりその結果は一目瞭然。特に、自分の足のふくらみなどの直径を測る「指輪つかテスト」では、手軽に自分の筋肉量を調べることができます。次の深掘チェックでは、「お口」「運動」「社会参加」の3分野で、滑舌や片足立ちなどの項目を、機器などを使ってよりくわしく測定していきます。フレイルチェックは、主に体操拠点や健康イベントで実施されています（写真右下）。初めて受けた人の中には、「自分の体のことは自分が一番良くわかっていて、思っていたとおりの結果だった」という人もいれば、「農作業をしているので握力があると思っていただけ、測定してみると意外に数値が低くて驚いた」



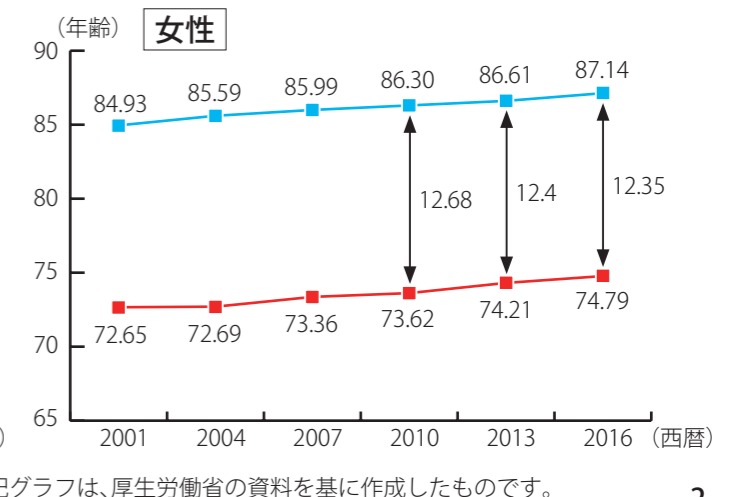
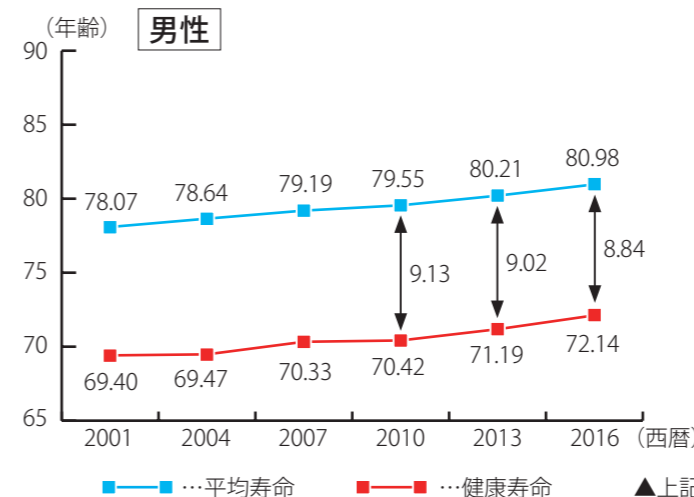
▲上野会館でのてくてく体操時にフレイルチェック。これまで59か所で1,245人がチェックを受けました（6月7日時点）。

という人も。チェックの結果、フレイルの兆候を示す赤シールが増えていくと不安になるかもしれませんが、しかし、赤シールの項目は、今後の生活を変えていく「気付き」になります。次回のチェック時には、赤シールを青シールに変えられるよう、自分の生活の改善に取り組んでみてはいかがでしょうか。

健康長寿を目指すには、「しっかりと噛んで、しっかり食べる」「運動をすること」「社会参加をすること」の3つの柱を、バランスよく実践することがとても大切です。まずは自分と向き合い、健康状態や生活習慣を知ることから始めましょう。

元気に自立して日常生活を送ることができる期間を示す「健康寿命」。2018年3月に厚生労働省が公表した結果によると、2016年の健康寿命は男性で72・14歳、女性で74・79歳と、前回調査時の2013年と比べて、男性で0・95歳、女性で0・58歳延びています。このような健康寿命の延伸に伴い、平均寿命との差が縮小する傾向にあります。2016年の時点では、男性の平均寿命は80・98歳で、健康寿命との差は約9年、女性の平均寿命は87・14歳で、その差は約12年となりました。2010年の調査時から比較しても、男女ともに少しずつその差は縮小しており（下記グラフ参照）、生活習慣の改善や高齢者の

体力向上などが起因しているのではないかともいわれています。一方で、2016年の和歌山県の男性の健康寿命は71・36歳で全国ワースト4位、女性は74・42歳で全国ワースト10位と、いずれも前述の健康寿命を下回っており、決して高いとはいえない状況です。私たちが暮らす紀の川市は、高齢化率が30%を超えています。市民のみなさんのおよそ3人に1人が65歳以上の人であるという現実に、真剣に向き合わなくてはなりません。健康寿命を延ばし、いつまでも元気に自立して日常生活を送っていくためには、まず現在の自分の状態を知り、しっかりと向き合うことが大切です。自分と向き合い、健康と向き合う。そのためには――



▲上記グラフは、厚生労働省の資料を基に作成したものです。





▲4月7日開催の「桃・桜お花見サイクリング」には35人の社員が参加。土地の高低差が少なく走行しやすい紀の川市で、春を感じる桃源郷や世界灌漑遺産の龍之渡井など、約30kmを颯爽とサイクリングしました。他にも、社員が家族と一緒に参加できる健康づくりイベントを定期的に開催しています。

# サイクリング × 健康



**運** 動することが好きで、学生時代から自転車に乗って旅行などをしていたという坂口明さん(57)(写真上)。貴志川町丸栖の自宅から、勤務先の花王株式会社和歌山工場(和歌山市湊)まで、自転車で通勤していたことがあります。勤務先の健康づくり通勤制度を利用し、普段は車通勤のところを、春や秋などの季節のいい時期には自転車に乗り、片道約20kmを1時間ほどかけて通勤していました。「自転車通勤は、平日に体力づくりに取り組めるいい機会。運動する機会を分散することができます。効率がよかったです」と話します。

そんな坂口さんが勤務する花王株式会社では、「健康経営」に積極的に取り組んでいます。従業員の健康面に配慮することにより経営面の成果を目指し、2015年から4年連続で「健康経営銘柄」に選定されるなど、健康意識の高い社員を増やすことを目的としています。なかでも和歌山工場では、約1,900人いる社員の内で8割を超える人が運動不足を感じているという現状を受け、車通勤する人が6割を占めることに着目。運動のためだけに時間を割くのではなく、通勤時間を利用しながら効率的に運動を取り入れるため、車通勤の社員が希望日に自転車通勤を選択できる健康づくり通勤制度などを実践し、社員の健康づくりをサポートしています。

「ただ運動するというだけでは継続は難しい。日常生活の中で無理なく運動を取り入れていけるような工夫が大切です」と話してくれたのは、健康相談室所属で保健師の松田雅美さんと堀祐子さん。現在8%の社員が利用する健康づくり通勤制度を始め、社員やその家族全体の健康維持を目指して、様々な健康増進プログラムを提供しています。また、自転

※健康経営銘柄…経済産業省と東京証券取引所が共同で、従業員などの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する健康経営を積極的に進めている企業を公表するもの。2015年から開始され、花王は化学業種で選定。



# フレイルサポーター

## × 健康



紀の川市フレイルサポーター連絡会 会長 畠中 美文 さん(67)

地域へのフレイルチェックの普及に精力的に取り組んでいるのが、フレイルサポーター(以下「サポーター」)のみなさんです。昨年2月の第1回サポーター養成講座を8人が受講してスタートし、7月にサポーター連絡会を発足させ、10月から本格的にフレイルチェックのサポートに取り組みました。同じ年代の人がサポートする和やかな雰囲気でのチェックが好評で、地域の体操拠点などへ出向いて活動を続けるうちに口コミで広がり、連絡会の発足から約1年で80人以上のサポーター

が集まりました。定期開催する連絡会では活発に意見を交換し、チェックの精度向上のためにマニュアルを作成したり、わかりやすく説明するために紙芝居を手作りしたりと、地域の垣根を越えて熱気を帯びるボランティア活動への参加の輪がどんどん広がっています。

「フレイルチェックを通じて、サポートする自分たちも社会参加できます。健康意識の高い前向きなサポーターが増えることによって、健康長寿の人が1人でも多く増えていけば、このまちはもっと元気になる」と話すのは、会長を務める畠中さん。サポーターからは、フレイルチェックのサポートだけでなく、チェックに関連したアイデアがどんどん生まれてくるといいます。今年4月には、Tシャツ部会やウォーキング部会などの5つの専門部会を発足。自分が



これまで培ってきた経験や特技を生かせたり、興味のあることに取り組める場にもなっています。

「いつまでも元気に暮らしていきたい」「地域に貢献できて、気楽にやりがいのある活動がしたい」「定年を迎えて時間に余裕ができた」など、サポーターとなった人たちの思いはそれぞれです。フレイルは、いつか自分に降りかかってくるものです。「フレイルチェックをサポートする自分たちが、まず健康でいないとね」と畠中会長。年齢や男女を問わずに取り組める「気楽に、楽しく、やりがいのある」活動に、みなさんも参加してみませんか。



▲写真左上…2週目のフレイルチェックに向けて、初回チェック時のデータを還元できるような紙芝居の作成を検討中です。  
▲写真右上…Tシャツ部会でデザインから考案した特製ユニフォーム。黄緑色のTシャツがサポーターの目印です。  
▲写真左・中央上…4月4日、30人以上のサポーターが参加した、春の粉河を巡るお花見ウォーキング。お弁当やフレイルチェックサポート後のランチも楽しみのひとつです。

