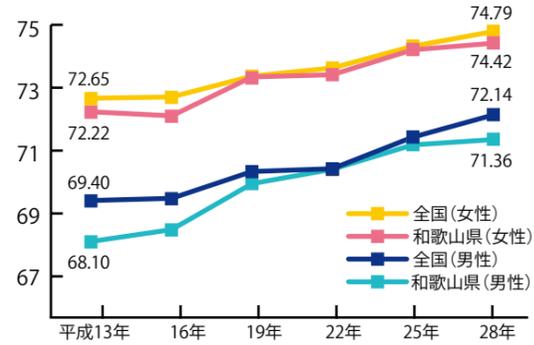


●健康寿命の推移



※グラフは厚生労働省の資料を基に作成

●簡易チェック(一部抜粋)

項目	回答	結果
1. 毎週肉や魚の摂取と比較して野菜の摂取量が足りていますか	はい	赤
2. 野菜料理と主食(肉内またはお肉)を同時に摂取する習慣はありますか	はい	赤
3. 「おきいけ」「たくあん」などの漬物の摂取を習慣にしていますか	はい	赤
4. 歯磨きや歯検診を受けることがありますか	はい	赤
5. 1週30分以上の歩行(運動)を毎日、1年以上継続していますか	はい	赤
6. 日常生活において歩行または短時間の散歩活動(毎日1日)を継続していますか	はい	赤
7. 毎週肉や魚の摂取と比較して歩く頻度が減っていますか	はい	赤
8. 散歩と比べて歩速が遅くなっていますか	はい	赤
9. 1日に1回以上、散歩コースに散歩していますか	はい	赤
10. 自分が活動に励んでいると感じていますか	はい	赤
11. 尿もみず、寝たがけになりませんか	はい	赤

赤シールが多いほど注意が必要です。紀の川市内で実施したフレイルチェックでは、全世代において「3人にひとりが、肉や魚の摂取量が不足」「2人にひとりが、お口の元気度が低下」しているなど、栄養摂取に関わる項目の低下がみられました。

延べ1,766人が参加しました。

数により、自分の健康状態を一目で把握することができます。

紀の川市では、平成29年からフレイルチェックを開始。様々な人が気軽に参加できるよう、主に体操拠点や健康イベントで実施し、

※体操拠点…てくてく体操、シニアエクササイズ、いきいきサロンなどの自主体操運動を行う場。主に集会所や公民館で実施。

また、健康上の問題で、日常生活が制限されずに生活できる期間とされる健康寿命。厚生労働省が平成30年3月に発表した都道府県別健康寿命ランキングでは、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、決して良い状態とはいえません。

紀の川市では高齢化率が30%を超えており、市民のみなさんのおよそ3人に1人が65歳以上です。フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したり

活かすことができません。住み慣れたまちで自分らしく生き生きとした生活を送るためにも、フレイルを予防することが大切なのです。

フレイルチェックで早期発見に実施しているのが「フレイルチェック」です。東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授ら

「栄養」「運動」「社会参加」

「フレイル予防に全集中！健康長寿のために大切な3つの柱は」

要介護状態になる前に

「栄養」「運動」「社会参加」

フレイル予防に全集中！健康長寿のために大切な3つの柱は

「栄養」「運動」「社会参加」

が考案したチェックリストを用いて、「栄養」「運動」「社会参加」の3つの柱を軸に、自らの心身の状態を把握します。

フレイルチェックには、「簡易チェック」と「深掘りチェック」の2種類があり、簡易チェックでは、生活習慣に関わる11の質問項目に「はい」と「いいえ」の2択で回答。加えて、自分の足のふくらはぎの周囲径を測る「指輪つかテスト」を実施することで、手軽に筋肉量を調べることができま

す。また、深掘りチェックでは、筋肉量や滑舌などの項目についての、機器を使ってよりくわしく体の元気を測定していきます。

特集

フレイル予防のススメ



NPO法人フレイルサポート紀の川 理事長 島中美文さん

新年を迎えて

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

はじめに、市民のみなさま、事業者のみなさまには、日頃より新型コロナウイルス感染症拡大の防止に向けて取り組んでいただき、心より感謝申し上げます。

市では、新型コロナウイルスの感染拡大により、市民生活や地域経済に多大な影響が生じる中、特別定額給付金の上乗せ給付や水道料金の免除、全世帯への不織布マスクの配布など、独自の対策事業を行ってまいりました。今後も市民のみなさまや事業者のみなさまの生活、経済を支援するため、全身全霊で取り組んでまいりますので、市民のみなさまにおかれましても、引き続き「手洗い」「うがい」「マスクの着用」など基本的な感染予防の徹底にご協力をお願いいたします。

さて、紀の川市は、昨年11月7日に市政施行15年を迎えました。市の将来像である「人が行き交い 自然の恵みあふれる 住みよいまち」の実現に向けて、「防災力の向上」「人口減少対策」「行政改革の推進」を重点施策とし、わがまちの産業特性を生かした魅力あるまちづくりを進めてまいります。

また、今年は和歌山県で「国民文化祭」と「全国障害者芸術・文化祭」が開かれます。各種の文化芸術活動の発表や競演、交流を行う国内最大の文化の祭典です。県内21市町を会場にして120以上の催しが挙行される予定になっており、紀の川市では大正琴と民謡・民舞の祭典や障害者アート展などが行なわれます。大いに盛り上げてまいりたいと思いますので、みなさまのご協力をお願い申し上げます。

結びに、みなさまのご健康とご多幸を祈念し、年頭のご挨拶といたします。

紀の川市長 中村 慎司



令和2年第4回紀の川市議会定例会の様子



健康づくりの担い手として

地域でのフレイルチェックのサポートや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。サポーターは、養成講座を受講した後、活動のシンボルである黄緑色のTシャツに身を包み、フレイルチェックの進行や機器を使った測定、結果の振り返りなどを行います。

市では、市民からの働きかけにより、平成29年2月に第1回サポーター養成講座を開講。受講者9人が中心となり、同年10月から本格的にフレイルチェックのサポートを開始しました。同じ年代の人がサポートする和やかな雰囲気好評で、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、約1年で116人のサポーターが集まりました。

「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人それぞれです。

ただでなく、自分がこれまで培ってきた経験や特技を生かしたり、興味のあることに取り組める場にもなっています。そのため、部会の活動は常に活気に満ち溢れ、始終笑いが絶えません。また、フレイル予防活動を通して社会参加すること、サポーター自らの健康寿命の延伸にもつながります。

全国初のNPO法人を設立

活動を続けるうちに、市民ボランティア団体として活躍の幅を広げていきたいという思いが高まり、フレイルサポーターとして全国初となる法人化を決議。令和2年10月、「NPO法人フレイルサポーター紀の川」を設立しました。

「新しい人にも、もっと気軽に参加してもらって、サポーター活動をどんどん活性化していきたい」と意気込むのは、理事長の畠中美文さん(69)。法人化したことで、健康づくりを通じたまちづくりに興味を持つ人が、より気軽に活動に参加できるようになったといい

また、定期開催する連絡会では、チェックの精度向上のためのマニュアル作成や、分かりやすく説明するための紙芝居作りなど、チェックに関連した活発な意見が飛び出し、そのアイデアはサポーター同士の協力により、次々と実現されていきました。

結成から約4年。今やサポーターは、市民のフレイル予防を支える健康づくりの担い手として、欠かせない存在となっています。

広がる活動の輪

サポーターは、フレイルチェックのほかに、地域貢献活動を行うため、平成30年2月、「ウォーキング部会」「Tシャツ部会」「社会参加部会」「紙芝居部会」「研修部会」の5つの部会を立ち上げました。おそろいのTシャツやバッグの製作、ウォーキングスポットを一覧にまとめたマップの作成や健康に関する勉強会の開催など、その活動の幅は多岐にわたります。

サポーターにとって、部会はコミュニケーションの場となっています。



▲活動拠点の内装や家具は、畠中理事長のお手製です。

ます。フレイルサポーター紀の川では、打田駅前活動拠点を設け、年度ごとに目標を定めることで、今まで以上に積極的な活動に踏み出しました。

コロナ禍の今だからこそ

順調に活動の輪を広げていたサポーターですが、新型コロナウイルスの影響により、フレイルチェックの開催がストップしています。「自宅で過ごす時間が増え、フレイルへの危機感を感じています」と話すサポーターも。この状況を改善しようとサポーターたちは、自宅でできる体操やフレイル予防飯の普及など、今だからこそ取り組むべき活動に力を入れ始めました。

一紀の川市のサポーター活動は全国一番！多くの人にフレイル予防のメッセージを伝えて欲しい

東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長
未来ビジョン研究センター 教授

飯島勝矢氏



健康長寿の実現には「フレイル予防」が鍵であり、そのためには「栄養(食と口腔)・運動・社会参加」の3つの柱が重要になります。それを唱えていくために、地域高齢者のフレイルサポーターによりフレイルチェック活動が実施されており、現在全国の多くの自治体で展開されています。

地域での集いの場を「気づきの場」に変え、個々人の日常生活を工夫していくことにより、早めからのフレイル予防を実現するのです。

紀の川市のフレイルサポーター活動は全国一番でしょう。自分たちでしっかりと学び、そして考え、クラブ活動のようにみんなで盛り上がりながら、非常に楽しい場を提供してくれています。しかも、きっちりと参加住民に熱いメッセージを送り、仲間を増やしてくれています。

また、紀の川市のフレイルサポーターのみなさんには「西の横綱」として、みなさんの独自性などもどんどん盛り込み、紀の川市ならではの表現と演出により「フレイル予防のためのメッセージ」を多くの住民に伝えて欲しいと願っています。住民は多様です。意識変容や行動変容においても、多様な選択肢を提供してください。

そして、チェックの場に来なくなってしまった人や集う場にはあまり興味を持っていない人々に対しても、みなさんの力で少しずつ手を伸ばしていつまでも嬉しく思っています。



オリジナルポップを製作

市では、昨年10月から移動販売車両で集会所などに出向き、移動カフェを開設することで、地域のつどい場をつくっています。その販売車両でフレイル予防のポイントを紹介するため、サポーターオリジナルポップを製作しました。紹介文の内容やデザイン、装飾など、すべてサポーターが製作。西山テル子さんは「ポップが毎日の食事の中でフレイル予防を考えるきっかけになれば」と話してくれました。サポーターの写真が入った楽しいポップを見て、お買い物を楽しんでみては。



栄養



+

フレイル予防飯

フレイル予防には、筋肉をつくるタンパク質の摂取が欠かせません。フレイルチェックを受けた約3割の人が、肉や魚の摂取量が不足しているという調査結果を受け、名手病院と力寿し、フレイルサポーターが協力し、フレイル予防飯を開発しました。

メニューを考案したのは、名手病院の管理栄養士の東純代さん。カロリーに注意しながら、タンパク質を中心に不足しがちな栄養素を組み込みました。

昨年11月13日、力寿しでサポーターによる試食会が行われ、10人が参加。からあげや鯖の味噌煮、豚ひれ肉のピカタの3種類のお弁当と筋肉増し巻き寿司を試食し、味や量などを評価しました。



試食会のアンケートをもとに改良を重ね、栄養と工夫がたっぷり詰まったフレイル予防飯が完成。2月上旬から順次、移動販売車両での販売を予定しています。

運動



てくてく体操

コロナ禍におけるフレイル予防のため、自宅で気軽に全身運動ができるよう、昨年5月に市の理学療法士が考案した「おうちでてくてく体操」。その体操をより多くの人に知ってもらい、自宅などで取り組んでもらいたいと、サポーターによる体操実践動画を製作しました。

昨年11月下旬、動画の撮影に43人のサポーターが参加。体操の普及とともに市内のウォーキングスポットを知ってもらえるよう撮影場所にも工夫を凝らしました。粉河寺や紀の川沿いの堤防、公園など、計21か所で撮影を行い、撮影後は和気あいあいと映像の出来栄をチェックするサポーターたち。明るい笑顔が溢れ、見ただけで心も体も元気になれる楽しい動画が完成しました。

撮影に参加した細野和子さんと堀内妙子さん、吉田千恵美さんは「身近な同年代の人が体操している動画を見て、一緒に体操してもらえたら」と話します。

サポーターと一緒に「おうちでてくてく体操」してみませんか？

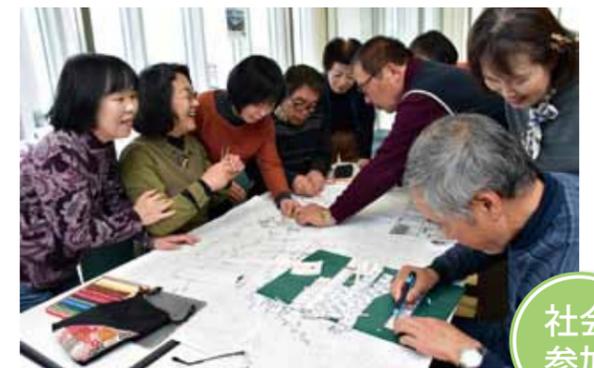


▲体操動画QR



サポーターの活動を紹介します

現在進行中



社会参加

バスマップづくり

平成31年1月、連絡会で高齢者の運転免許返納についての話題が上がり、「運転免許を返納したら、公共交通を使って移動することになるけど、どないして使ったらええんやろか」そんな疑問から生まれたのが、バスマップづくりです。

公共交通の中でも、市内全域を巡る地域巡回バスに着目。バスの活用方法を検討するため、白地図にバスルートを書き込み、それぞれの停留所付近の名所や隠れた見どころ、サポーターおすすめの飲食店などを書き込みました。そして、バスとウォーキングを組み合わせ、市内を巡りながら健康づくりができる12種類のモデルコースを作成しています。

最初は3人でスタートしたマップづくりですが、回を重ねるごとに盛り上がりを見せ、今では30人が参加。3月末の完成を目指して最終調整を行っています。小崎幸代さんと北秀夫さんは「マップを活用することで、一人でもバスの利用が増えると嬉しいです」と話してくれました。



歩行基礎力の測定

昨年10月9日、歩行の速度や左右差から歩行基礎力を測定する体験が行われ、サポーター40人が参加しました。体験会を企画した井口和彦さんは「サポーターと民間企業や医療機関などが協力しながら、自身の健康状態を『見える化』できるようなイベントを開催していくことで、もっと多くの人に健康づくりに興味を持ってもらいたいですね」と意気込みを語ってくれました。

運動



いつまでも

生き生きと暮らすために

NPO法人フレイルサポート紀の川には、現在40〜80代の男女、約80人のサポーターが在籍しています。フレイルチェックだけでなく、フレイル予防のために次々とアイデアを出し合い、活動につなげていくサポーターの取り組みは、「紀の川モデル」として高く評価され、全国から数多くの自治体が視察に訪れます。

また、サポーターは、東京大学高齢社会総合研究機構の応援サポーターとして、フレイルチェックの実践指導を行うほか、学会での活動報告なども行っています。「全国のサポーターとつながることで、新たな発見もできるんですよ」と畠中さん。コロナ禍においては、オンラインで指導を行うなど、刻々と変化する時代に合わせ、サポーターの活動は日々進化を遂げています。

高齢介護課でフレイル予防事業を担当す

る田村隆明さんは「フレイル予防推進のまちとして、サポーターのみなさんとこれからも一緒に予防活動に取り組んでいきたいです」と話します。気軽に参加でき、楽しくて、やりがいも感じられると活気に満ち溢れるサポーターたち。畠中さんは「行政と市民団体がもっと協力していくことで、高齢者が住みやすい地域をつくっていききたいですね」と話します。

「いつまでも自分らしく、元気で過ごすために。フレイル予防はじめてみませんか」



NPO法人 フレイルサポート紀の川

紀の川市打田1239番地1

【問い合わせメールアドレス】

fs_kinokawa2020@gmail.com

※サポーター養成講座の開講スケジュールについては、高齢介護課(Tel.77・2511 本庁2階)まで問い合わせください。

▲公式Facebook



※新型コロナウイルス感染症対策のため、複数回に分けて撮影を行い、合成した写真を使用しています。