YMCA サンホーム

フレイル予防・認知症予防の取り組み

☘☘ フレイル予防に取り組もう！

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、これによって健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。

フレイルは大きく３つの種類に分かれます。

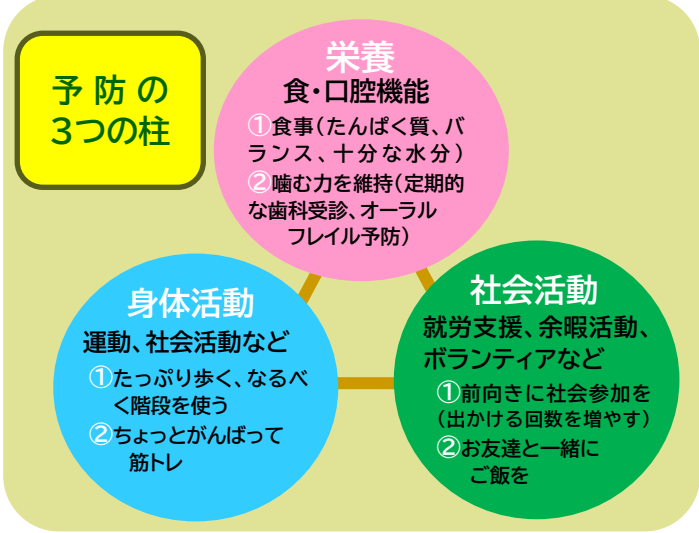
◆一つ目が**「身体的フレイル」**です。運動器の障害で移動機能が低下したり、筋肉が衰えたりするなどが代表的な例です。高齢期になると、筋力は自然と低下していきます。

◆二つ目が**「精神・心理的フレイル」**です。高齢になり、定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などを指します。

◆三つ目が**「社会的フレイル」**です。加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態などをいいます。

これら３つのフレイルが連鎖していくことで、老い（自立度の低下）は急速に進みます。この連鎖はどこが入り口になるかは、その人次第。老いとは、決して身体の問題だけではないのです。

出典：厚生労働省 HP



予防で掲げている柱は３つあります。

①**「栄養」**・・・たんぱく質をとり、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取するなど

②**「身体活動（運動）」**・・・たくさん歩く、筋トレなど

③**「社会参加」**…就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む

フレイルの5つの診断基準 ☘ フレイルチェックしてみましょう

☑ 項目	評価基準
□ 体重減少	6か月で、2kg以上の（意図しない）体重減少
□ 筋力低下	握力：男性＜28kg、女性＜18kg
□ 疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
□ 歩行速度	通常歩行速度＜1.0m／秒
□ 身体活動	1.軽い運動・体操をしていますか？ 2.定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」場合に該当

あてはまる数が…

1～2個
フレイル予備軍の可能性があります。

3個以上
フレイルの可能性があります。専門家に相談したり日常生活を見直しましょう。

（出典）国立長寿医療研究センター　日本版CHS基準（J-CHS基準）

◆**「認知症」とは、**様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。我が国では高齢化の進展とともに、認知症と診断される人も増加しています。65 歳以上の高齢者を対象にした令和 4（2022）年度の調査の推計では、認知症の人の割合は約 12%、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害の人の割合は約 16%とされ、両方を合わせると、3 人に 1 人が認知機能にかかわる症状があることになります。なお、軽度認知障害の方すべてが認知症になるわけではありません。

◆年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが苦手になったりしますが、このような「加齢によるもの忘れ」と「認知症」は違います。

認知症とよく似た状態（うつ、せん妄）や、認知症の状態を引き起こす体の病気も様々あるため（甲状腺機能低下症など）、早期に適切な診断を受けることが大切です。

出典：厚生労働省 HP

YMCA サンホーム

フレイル予防・認知症予防の取り組み

☘☘ サンホームでの活動に参加してみませんか？

早川先生のいきいき元気アップ教室
～頑張らない体操で心も体もすっきりする～

運動する機会の少ない方や体力に自信がない方、体を動かしたい方向けの、椅子に座って行う体操教室です。先生の講座はストレッチから筋トレまで、おしゃべりに(大)笑いもあり、ストレス解消。
いつの間にか体が軽く、すっきりして帰れます。

フレイル予防にピッタリ！

大野先生のヨガ・ピラティス教室
2024年6月から、ピラティスを取り入れた新コースを開始しました！

ゆっくりクラス：第 1・3・5 木曜日　9:00～10:00
少し動くクラス：第 1・3・5 木曜日　10:15～11:15
男女、年齢問わず、初めての方も参加されています。
ヨガマットなど備品は全て準備しています。
クラスにゆとりがあるのが下記のクラスです。
通常クラス：毎週火曜日　8:45～9:45

地域包括支援センターによる各種教室・グループ活動

【教室】
- ●体幹トレーニング教室
- ●身体のバランスを整えるひもトレ・操体法教室
- ●五百石健康体操倶楽部
- ●脳トレーニング教室
- ●想い出の曲でオーラルフレイル予防教室(写真)

【グループ活動】
- ●スイすいクラブ(ストックウォーク)
- ●フラダンス

カラオケがもたらす嚥下効果について説明 、楽しくオーラルフレイル予防

9月28日に、小阪教会で**フレイル予防講座**を実施しました！

「健康長寿の鍵！オーラルフレイル(口腔機能の低下)とは何か」、「これからケアが必要になったら」をテーマにフレイル予防と、行政のシステムについて講座を実施しました。

認知症カフェと認知症予防の取り組み

認知症カフェは、各地域の介護や福祉の専門家が運営する、認知症について気軽に相談できる場所です。公共施設の一室やカフェの一角を利用して開催されることが多く、認知症の人やその家族、地域住民、支援に関わる人など、誰でも利用できます。認知症の人の孤立を防ぐ役割も果たしています。　出典：厚生労働省 HP

YMCA サンホームでも、「オレンジカフェ」「介護者家族会」の実施、地域住民同士のつながりや手指巧緻(こうち)動作で認知症進行予防が図れる活動を行っています。

こんな活動をしています！

【本人会】
- ●チラシの箱作り教室

【教室】
- ●世界シリーズ(ぬり絵)
- ●麻雀教室

【グループ活動】
- ●折り紙教室
- ●新聞ちぎり絵教室
- ●絵手紙教室
- ●トールペイント教室(作品展示写真)
- ●マジックサン