

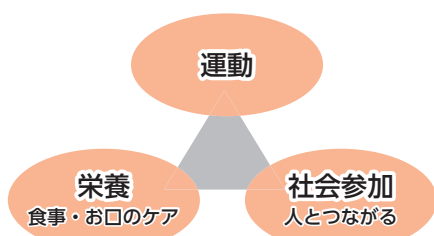


フレイルをご存知ですか？

フレイルとは、加齢に伴い、体力や気力、食欲、活動量などが低下し、虚弱になっていく状態のことです。



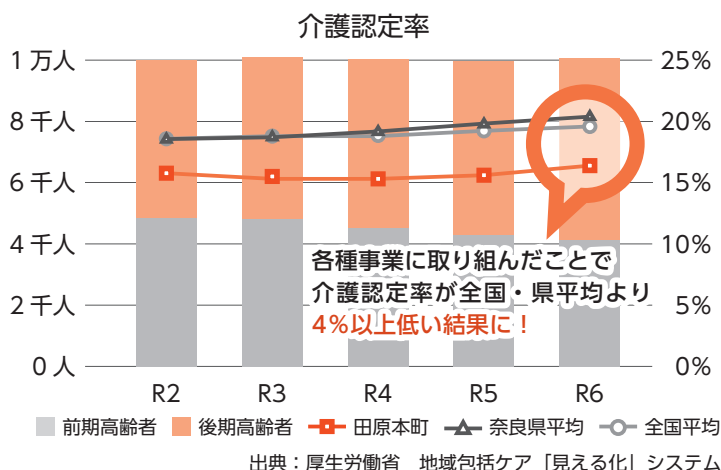
フレイル予防の3つの柱



世界でも例のない超高齢社会を迎え全国的に要介護の認定を受ける高齢者が増える中、本町ではその数がほぼ横ばいで推移しています（下図参照）。これは、住民の皆さんによる介護を必要としない元気な暮らしを続ける取り組みの成果といえます。大切なのは「早めの気づき」と「予防」です。町では、フレイル予防や認知症になっても安心して暮らせるまちづくりに力を入れ「ともに生きていくまちプロジェクト」を進めています。

この特集では、町の具体的な取り組みを紹介します。興味のある人は、町地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください。

フレイル予防で、ずっと元気！



ともに生きていくまちプロジェクト Tawaramoto

町ではフレイル予防を重点に、認知症の有無にかかわらず歳を重ねても自分らしく過ごせるまちづくりを町民の皆さんとともに進めています。

取り組みの3つのポイント

- ① 認知機能の低下や心身機能の低下を「予防」する
- ② 一人暮らし高齢者の孤立を防ぐ見守り体制の構築
- ③ 認知症になっても自分らしく過ごすための地域づくり



「チームオレンジ」※の皆さん

詳細は
次ページ

フレイル予防

▶ 健康を維持したい！

・ 通いの場

いきいき百歳体操／サロン／老人クラブ活動

・ 運動機会の提供

健幸ポイント事業

たわらもと魅力発見ウォーク **NEW**

・ 仲間づくり

参加者は全員男性「俺たちの運動教室」 **NEW**

・ 物忘れ予防

認知症予防教室／脳育教室

・ 100円で運動できる場所 **NEW**

ジム（中央体育館内）／グラウンドゴルフ場

▶ 疲れやすくなった・気力が落ちた

・ 介護予防事業

できること増やそうプロジェクト／ファイト倶楽部

▶ 聞こえの改善

・ 「軟骨伝導イヤホン」の普及

耳穴をふさぐ補聴器が苦手な人にも使いやすいイヤホンを、認知症予防教室で普及

▶ 健康の相談・講座

・ 「まちの保健室」

通いの場などで、保健師などが参加者らの健康課題に応じたお話や気軽な健康相談を実施

・ 「血管にやさしい」ためになる講座 **NEW**

健診で高血圧と判定された国民健康保険加入者対象の高血圧改善の食事・生活上のポイントの講座

孤立を防ぐ見守り体制

▶ 地域での一人暮らし高齢者の見守り

サロン／老人クラブ活動／見守りボランティア／地域の支援者 など

▶ 一人暮らし高齢者の支援～ツナグ～ **NEW**

・ ボランティア団体と意見交換を実施

高齢者見守りボランティア団体と意見交換を実施し、現場の課題や工夫などを伺いました。

・ 今後の取り組み

① 対象者へアンケートを実施

② 支援が必要な人に対して制度を紹介するなど、必要な支援につなぐ

地域で支えるしくみ

▶ 認知症サポーター「チームオレンジ」※

認知症の人やその家族を地域で支える住民主体の取り組み

▶ 交流の場

認知症カフェ「オレンジカフェ」

▶ 行方不明高齢者等の早期発見体制（SOSネットワーク）

警察や関係事業所と情報共有し早期発見へ

認知症の進行状況に応じた支援は「認知症ガイドブック」に記載（詳細は18ページ）

フレイル予防・孤立解消に

いきいき百歳体操



どんな体操？

高齢期に減少しやすい筋肉へのトレーニングを中心とした 30 分程度の体操です。

どのくらいの人やっているの？

54 団体・700 人以上の人が、週 1 回公民館などで取り組んでいます。

フレイル予防に効果あり！

参加者のフレイル割合は、わずか 5.1%！
全国平均（11%）から大きく下回っており、
フレイル予防に高い効果があります。



NEW

気軽に運動できる場所

100 円で運動できる場所

ジム（中央体育館内 運動ルーム）

対象 すべての町民

時間 午前 9 時～午後 9 時

（受付＝午前 8 時 30 分～午後 5 時）

休館日 月曜（祝日の場合は翌平日）、年末年始

使用料 100 円（1 日中利用可能）

図 文化振興課スポーツ振興係（☎ 33-5882）

グラウンドゴルフ場

時間 午前 9 時～午後 5 時

（受付＝午前 8 時 30 分～午後 3 時）

休場 月曜（祝日の場合は翌平日）、年末年始

料金 午前・午後 各 100 円／全日 180 円

その他 利用日の 1 ヶ月前から申請可能／用具貸出無料／詳細は 13 ページ

図 まちづくり建設課（☎ 34-2115）

ともに生きていく まちプロジェクト Tawaramoto

町が行っているフレイルや孤立を予防する取り組みの一部を紹介します。

いくつになっても元気でいたいあなた、参加してみませんか。

開催日や申込など詳しくは、町地域包括支援センター（☎ 34-2104）までお問い合わせください。

500 円で始める健康習慣

健幸ポイント事業



対象 65 歳以上の町民（今年度 65 歳になる人も対象）

年会費 500 円

（最大 2000 円の地域商品券に交換可能）

内容 ①活動量計やスマホを持って歩いて、ポイントをためて、たまったポイントは地域商品券に交換

②「からだカルテアプリ」で、歩数や体の状態を「見える化」して健康管理

参加者は非参加者に比べて
要介護 1 の発生リスクが **60% 低**くなりました



NEW

町の魅力を再発見しながらフレイル予防！

たわらもと魅力発見ウォーク

- 日時** 12月11日(木)午前10時～正午
(詳細は16ページ・「薬王寺の大樟巡り」)
10～3月の期間、月1回開催予定
- 対象** 65歳以上の町民(今年度65歳になる人も対象)
- 内容** 町観光ボランティアガイドの案内で、歴史やまちの魅力に触れながら町内をウォーキングします。



NEW

男性の仲間づくりに

俺たちの運動教室

- 対象** 介護保険サービスを利用していない65歳以上の男性
- 内容** 社会とのつながりが少なくなりがちな男性の健康づくりを目的とした男性限定の運動教室。運動だけでなく、簡単な調理実習も行っています。
- ※今年度の募集は終了しています。

歩く際、足が上がりやすくなりました！



フレイルからの脱却に

ファイト倶楽部



- 対象** 生活機能が低下している要支援の高齢者
- 内容** ①・②の2本立てによるサポート
- ①フレイル予防に取り組む教室(週2回・約3ヵ月・送迎あり)
 - ②理学療法士による訪問サポート(運動・生活習慣指導)

これまで約120人が参加し、約53%の人が教室終了後も元気な生活を維持しています！



卒業生
大川はま枝さん

今でも元気に過ごせています！

人工股関節の手術がきっかけで参加しました。
フレイルについて学ぶことで、食事やお口のことにも気をつけながら生活するようになりました。
今でも色々な場所へ活動的に行くことができています！

専門職と一緒に「できること」を増やそう！

できること増やそうプロジェクト

- 対象** 介護申請までは必要ないけれど、ちょっとした困りごとを抱える高齢者(「転びやすい」「固いものが食べにくい」など)
- 内容** 医療・介護の専門職がご自宅を訪問し、暮らしやすくなる工夫をアドバイス
- ※町地域包括支援センターでいつでも申込可能

理学療法士による
安全な歩き方の
アドバイス



歯科衛生士による
しっかり噛んで食べるためのアドバイス