



フレイル（虚弱）を防ぐために ～健康で長生きの秘訣は「社会とのつながり」～

新型コロナウイルス感染症拡大の長期化で、地域行事などいまだ自粛や延期を選択せざるを得ない状況が続いています。外出の機会が少なくなると、高齢者等のフレイルの進行が心配されています。

この度の支所だよりでは、健康で長生きするための「ポイント」となるフレイル予防の大切さについてご紹介します。

『フレイル』とはなに？

「虚弱」を意味する英語「frailty」が語源で、「加齢によって心身が老い衰え社会とのつながりが減少した状態」のこと。多くの人が健康な状態からこのフレイル状態を経て、要介護状態に進んでいくと考えられています。



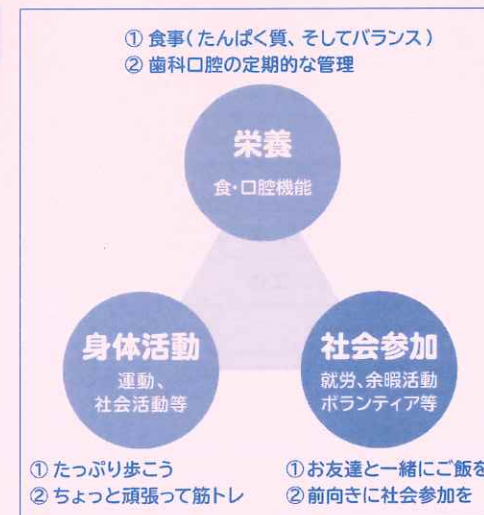
フレイルになる原因とはどんなこと？

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！！

ドミノ倒しにならないように！



※図1) 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢氏の図



※図2) 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢氏の図

外出の機会や人と話をする機会など、社会とのつながりが低下することで、生活範囲や行動範囲が狭くなり、精神的な変調をきたしやすくなります。続いて口腔機能や栄養状態が悪くなり身体活動が低下し、全身の筋力低下が起きやすくなります。

これまでは、『身体や運動機能が低下することで、社会とのつながりが弱くなる』と考えられていましたが、近年、※図1『社会とのつながりが低下すること』がきっかけで、複数の課題が重なり合いドミノ倒しのよう影響がでてくることになりました。社会とのつながりを保ち、※図2『3つの要素』を意識して取り組むことがフレイルを予防する上でとても大切です。

「社会とのつながりづくり」 できることからはじめてみませんか！！

(例えば・・・)

- 散歩
外出のきっかけや気分転換、有酸素運動にもつながります。
- 隣近所の人との会話
日頃から顔を合わせやすいご近所さん同士の会話は、いざというとき頼りになる関係性をつくることにつながります。
- 地域活動等への参加
地域サロン、通いの場（100歳体操）、また生涯学習センター等でのサークル活動、各種ボランティア活動等への参加により、新たな出会いが生まれ生活が豊かになります。
- 自宅内での活動
友人に手紙を書いたり、筋力トレーニングをしたり、屋内でできることを行うことにより活動の幅は広がります。

テーマ

いまだからこそ。気にかけて合う地域づくり。

3月12日(土)、講師に「ご近所福祉クリエイター 酒井保氏」をお招きし、あったか笑顔のまちづくり講演会を開催しました。民生児童委員、見守りサポーター、サロン応援者など多くの方々に参加いただきました。

「地域で行われているサロン活動や支え合い活動などを通じ、つながり合うことがフレイル予防になる。」「お互いの暮らしぶりに関心を持ち合うことが大事。」など、誰もが安心していきいきと暮らせる地域づくりに向け、わかりやすくご講演いただきました。



(こころんコメント) 新型コロナウイルス感染症予防対策のため、活動自粛が必要となる場合もありますが、工夫しながら「つながりを絶やさない活動」「一人ひとりの【出来る】を大事にした支え合いの地域づくり」を、住民の方々や各関係機関と一緒に取り組んでいきます。

「地域活動等の情報について知りたい。」「地域で心配なことがある。」などございましたら、お気軽にご相談ください。

社協安芸津支所 TEL 45-0201 担当・羽良

ちよつときになる行事があれば、
のぞきにきてください!

サロンなど開催日紹介

地区名	サロン名	会 場	活動日	時 間	内 容
全 域	ひだまりの家	ひだまりの家	毎週 月・火・水・木・金 (祝日休み)	8:30 ~ 17:15	昼食付サロン (毎週月・水・金曜日) 百歳体操 (毎週月・水・金曜日) 音楽クラブ (毎週月曜日) 歌声サロン (第3木曜日)
	やよいの会	文化福祉センター	第2土曜日	13:30 ~ 15:00	家族介護者会 定例会・家族介護教室
	つばさ小町サロン	つばさ	第3金曜日	9:30 ~ 14:00	障害者保護者会 食事作り、親の会ミーティング
三 津	蚊 無 蚊無サロン	蚊無集会所	不定期 水曜日	9:30 ~ 15:00	健康づくり、生きがい活動、食事会
	向 組 向組サロン せせらぎ	向組集会所	第2金曜	8:30 ~ 13:30	体操、折り紙、うた、食事会
	中の村 中の村ちょこっとサロン	中の村集会所	第3火曜日	10:00 ~ 14:00	昼食、ゲーム、歌、軽い体操、季節の行事
	大 和 やまとなでしこ	三津大和 個人宅	第4日曜日	13:30 ~ 15:30	茶話会、情報交換
	中 央 まごころの会	三津福井館	第4水曜日	13:30 ~ 15:00	映画会、食事会、コーヒータ임、懇談、館内 清掃
	敷 島 ニコニコ喫茶サロン	ひだまりの家	第1木曜日	10:00 ~ 11:30	おしゃべり、歌
木 谷	西海岸 ひまわりサロン	ビューティひまわり	第4月曜日	10:00 ~ 15:00	手芸・茶話会、食事会
	お茶の間カフェ ほぼろ島	木谷地域センター	毎週月曜日	13:30 ~ 15:00	フレイル予防体操、ゲーム、工作、音楽、百歳体操、 手芸絵手紙、コミュニケーション麻雀、心配ごと相談
	青空会	木谷砂原公園	毎週土曜日		健康づくり (ラジオ体操～グランドゴルフ) 仲間づくり (おしゃべり会他)
	ぬくもりの里	西の谷集会所	第1火曜日 第3火曜日	10:00 ~ 12:00	お茶会サロン、季節の行事
	サロン小春日和	西の谷集会所	第2火曜日 第4火曜日	13:00 ~ 15:00	茶話会、季節の行事
	神谷神喜会	神谷集会所	不定期	10:00 ~ 14:00	食事作り、体操、歌、小物作り、お話し
	下の谷サロン	郷会館	第1木曜日	10:00 ~ 14:30	言葉遊び、体操、お話し、歌、季節の行事
	防地サロン	郷会館	第3水曜日	9:00 ~ 11:00	お口の体操、歌唱、ティータイム、ゲーム
	三歌サロン	郷会館	第2火曜日	10:00 ~ 14:00	食事会、おしゃべり
	新宮会サロン	木谷地域センター	不定期	10:00 ~ 14:00	体操、ゲーム、食事会
風 早	本谷・矢ノ浦サロン	赤崎加工センター	不定期	9:30 ~ 14:30	おしゃべり、体操、小物作り、ゲーム
	本江・山中サロン	赤崎集会所	不定期	10:00 ~ 16:00	ゲーム、フラワーアレンジ、工作
	風早 男のサロン	風早地域センター	月火木金 (祝日休み)	14:00 ~ 17:00	囲碁・将棋
	南 みなみサロン	風早南集会所	第4水曜日	9:30 ~ 13:00	昼食作り、体づくりの体操、折り紙、クイズ、ゲーム
	東 はるかぜの家	風早東集会所	毎週火曜日 (第5火曜は休み)	10:30 ~ 13:30	食事会、コーヒータ임、季節の行事
大 田	灘 びわの駅	風早灘集会所	第2木曜日 第4木曜日	13:00 ~ 15:00	コーヒー (お茶) 等で談話、手芸、書道、 健康体操
	向 サロン はなみずき	風早薬局	第1木曜日	14:00 ~ 15:00	茶話会、季節の行事
小松原	小松原サロン汐風	小松原 びわの里	第2日曜	10:00 ~ 13:00	体操・食事・ゲーム
大 芝	大芝サロン	海辺の里 おおしば	第2火曜日 (ティーサロン) 不定期 (食事付サロン)	13:00 ~ 14:30 9:00 ~ 14:00	ティーサロン (おしゃべり・体操・折紙等) 食事付サロン・出前講座

心配ごと相談	文化福祉センター	第3金曜日	13:00 ~ 16:00	行政相談、なんでも相談 6/17, 7/15, 8/19
あぎつの福祉をすすめる会	文化福祉センター	第2水曜日	19:00 ~ 20:00	定例会

第84回

あこやが

県立安芸津病院

だよい



つめ水虫のお話

ある調査で、皮膚科医を対象にしたアンケートによると10人に1人がつめ水虫にかかっている可能性があるという結果でした。この結果から計算すると日本にはおよそ1200万人の患者さんがいるという推計となります。また気候も良くなり寒い時期は姿を隠していた水虫が足の蒸れなどにより再発しやすい時期となりました。

つめ水虫は「白癬菌」というカビの一種が感染した病気で、爪白癬と言います。次の①～⑤の症状が爪白癬意多い症状です。

- ① 爪が白色・黄色に濁っている
- ② 爪が厚くなったりポロポロと欠けてくる
- ③ 以前、もしくは今、水虫にかかったことがある
- ④ 日中靴を履いていることが多い
- ⑤ 靴を履いたり、歩くとつめの部分が痛い

あてはまる項目が複数ある方や気になる症状はありませんか?水虫は「かゆみ」があるはずと思っておられる方は注意です。足の水虫と大きく違うのは、「かゆみ」がないということです。だから見過ごされがちです。また、水虫は自分だけではなく、家族や周りの人に感染する可能性もあるので治療が必要です。

では、水虫の治療はどうやってするのでしょうか?一番大切なのは、足や手を清潔に洗うことと自分の爪をよく観察する事です。

つめ水虫の治療には、塗薬と飲み薬があります。「抗真菌薬」で治療します。

「抗真菌薬」という治療薬は、原因となる白癬菌を死滅させる薬です。塗薬も飲み薬もありますので、皮膚科の医師に受診して処方されます。気になる症状のある方は早めに受診して医師とご相談ください。



民児協コーナー



わが町のあてきな先輩

元気の秘訣は

安芸津町三津
溝島 照三さん (88歳)



今回は、三津地区市之畑にお住まいの溝島照三さんをご紹介します。

溝島さんは昭和9年生まれ。姉1人と妹2人の4人きょうだいで、今もお元気に過ごされているそうです。以前は三永に住んでおり、水源地の造成の際、立ち退きで三津に移住され、6歳で父を、12歳ごろ母を亡くされ、祖父母に育てられました。戦中・戦後の苦しい時代を生き延びるために、必死に働かれたそうです。

結婚して2人の子どもに恵まれ、料理上手な奥さんに家事を任せて、仕事一筋で定年後も働かれました。ところが、奥さんが重い病気にかかって入院してから生活が一変し、家事を全て自分でやらないといけなくなりました。それまでしたことのない食事作りを一から始め、少しずつレパートリーを増やし、最愛の奥さんが亡くなられて7年になる今も、ずっと自分で料理をしながら一人で生活をされています。

溝島さんは、毎朝5時半に起きて畑の野菜を採り、朝・

夕のサラダと3食分の味噌汁を作っています。朝食後は時間をかけて新聞を読み、一寝入りしてから農作業や草刈りなどを行っています。10時と3時にはおやつ休憩を取り、決して無理をしないようにされています。主に米とじゃがいもと野菜を作り、収穫した米を子どもの家族に送ると、「おじいちゃんが作ったお米が一番おいしい」と言って喜んでくれるので、大変だけど今年も米作りの準備を始められたそうです。

雨の日は、趣味の将棋を近所の愛好者と楽しみ、テレビは主にニュースと時代劇を観ておられます。

夕方4時には近所の犬に会いに行き、夕食で焼酎のお湯割りを一杯だけたしなむのが楽しみだそうです。刺身や肉も大好きで、牛乳とヨーグルトは宅配で取り寄せ、一日3食バランスのよい食事をされ、夜は9時に就寝されています。

毎日規則正しい生活を送りながら、週2回バイクで食材を買いに行き、月に一度、町内に住んでいる娘の車で出かけるのを楽しみにされています。そして、毎月欠かさず病院へ定期健診に行かれ、栄養指導もきちんと受けておられます。

娘が毎日安否確認の電話をかけ、毎週日曜日には様子を見に来てくれるので、動ける間は気楽な今の生活を続けたいとおっしゃっていました。部屋には旅行に行かれた時の写真や奥さんの書や竹細工の作品などが飾られており、最後まで穏やかなまなざしでお話をしてくださいました。

幼少期からご苦労の連続だったにもかかわらず、苦労を苦労と言わずに前向きに生きてこられ、今もお元気で若々しい姿に感銘を受けました。