

# 介護予防だより

2月はインフルエンザが流行する時期です。栄養をしっかり摂り、体を温かくして、予防しましょう。暖房器具を適切に利用して、湿度を保ち、お部屋の空気の入れ替えを時々すると良いでしょう。

## レクリエーション・ボランティア講座を開催します

知立市内には、現在24カ所の高齢者向け「ふれあい・いきいきサロン」が開催されています。「サロン」とは、地域での気軽な仲間作りの場として、他者をつながり結びつきを深めながら、心身の健康を維持していくための有効な手段で、歩いて行ける程度の身近な場所で開催される集まりです。

こうした集まりで活かせる集団ゲーム・運動遊びのポイントについて実技を交えて学んでいただきます。

今回は、\*\*「化粧のちから」で日常生活動作の維持・向上\*\*です。

化粧をすると楽しい気分になり自信が持てますよね。

気持ちの変化が脳に良い刺激を与えるだけでなく、手や腕、体を動かす運動にもなります。

専門のスタッフよりお話しを伺い、化粧療法を知っていただきます。

- 【日 時】** 平成31年3月7日(木)午後1時30～3時00分  
**【対象者】** 知立市在住のサロン運営ボランティア・福祉レクリエーションに関心のある方  
**【場 所】** 福祉の里八ツ田 3階 さくら・うめ  
 知立市八ツ田町泉43番地  
**【内 容】** 化粧療法について 「いきいき美容教室」  
 (実施した後、お化粧直しが必要な方はご自分の化粧品をご持参下さい)  
**【定 員】** 50名 (先着順にて締め切らせていただきます)  
**【講 師】** 資生堂スタッフ  
**【申込み・問合せ】** 2月22日(金)までに知立市地域包括支援センターへ  
 電話 (0566)82-8855 (担当)長岡・大場

\*地域の皆様と共にサロン活動にボランティアとして参加してみたいという方は下記にお問い合わせ下さい。

- 【問合せ】** 知立市地域包括支援センター  
**【電 話】** (0566)82-8855

## 認知症初期集中支援チームのご案内

認知症は早期発見・早期対応が重要です。「治療を中断している」「病院受診ができない」など、認知症に関する困りごとについてご相談下さい。

- 【対 象】** 知立市民 **【費 用】** 無料  
**【相談日時】** 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)  
 午前8時30分～午後5時15分  
**【場 所】** 福祉の里 八ツ田  
 (知立市八ツ田町泉43番地)  
 電話 (0566)82-8855

## ひまわりカフェ開催中

(認知症カフェ+認知症の家族を支える会)

- 【開催日】** 平成31年2月15日(金)毎月第3金曜日開催  
**【場 所】** メープルけやき(知立市福祉の里八ツ田隣)  
**【時 間】** 午前10時30分～午後3時  
**【参加費】** 200円(お菓子と飲み物付き)

\*申込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。

電話：(0566)82-8855 <担当>大場・長岡

# フレイル(虚弱)とサルコペニア(筋肉減少症)を 予防しましょう!

日本の一般高齢者のうちフレイルは約10%、サルコペニアは約10~20%が該当すると言われております。そして、その割合は年齢を重ねるごとに高くなっていく傾向があります。現在、フレイル・サルコペニアが原因で介護が必要になる方は増加傾向にあります。

## 1.「フレイル」とは?

老化に伴い筋肉や活動量が低下している状態

## 2.「サルコペニア(筋肉減少症)」とは?

加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能の低下

簡単にできる自己評価法でご自身の身体の状態をチェックしてみましょう!

簡単フレイルチェック		1点	0点
6ヶ月間で2-3kgの体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ		
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いませんか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ		
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい		
5分前のことが思い出せませんか	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい		
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ		

Yamada M & Arai H. JAMDA 2015

いくつ当てはまりましたか?  
各項目1点(最高5点)で、3点以上で「フレイル」  
1-2点で「フレイル予備軍」となります。

筋肉量の減少でサルコペニアの可能性をチェック  
指輪っかテスト

両手の親指と人さし指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲むだけ!

(ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人さし指で囲む)

低 ← サルコペニアの可能性 → 高

飯島勝夫 サルコペニア危険度の簡易評価法「指輪っかテスト」  
臨床栄養 125(7):788-789,2014

「囲めない」「ちょうど囲める」「隙間ができる」の順にサルコペニアの可能性が高まるほか、身体能力や転倒歴との関係も認められているといわれています。

## 「予防の基本は、食事は1日3食、バランスを考えて食べる事です」

必要なエネルギー・タンパク質などを十分摂取 ⇒ 肉や内臓に蓄えられたタンパク質を維持  
⇒ フレイル・サルコペニアの予防 ⇒ 元気で生き生き、意欲的に活動しながら 理想の毎日を送ることができる  
(具体的には)

- ・ 転倒・骨折をしにくい身体になる
- ・ 筋肉や皮膚が強くなる
- ・ 風邪などの感染症にかかりにくくなる
- ・ 病気やケガからの回復が早くなる

参考: 「フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動」 発行: (株)クリニコ・(株)森永乳業

監修: 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 副院長/老年学・社会科学部研究センター長 荒井秀典 / 筑波大学大学院 人間総合科学研究科 准教授



福祉・介護に関するご相談は、お気軽に下記へどうぞ



知立市地域包括支援センター

【八ツ田町泉43】 (0566) 82-8855

ヴィラトピア知立在宅介護支援センター

【山屋敷町富士塚1-336】 (0566) 83-2022

知立市在宅介護支援センター(知立老人保健施設内)

【新林町北林44】 (0566) 81-8880

在宅介護支援センターほほえみの里

【昭和2-4-3】 (0566) 85-2532