



浅川校区社会福祉協議会だより 8月号

発行責任者
浅川校区社会福祉協議会
会長 桂 成生

気をつけたい 「フレイル」 のお話②

7月号の「フレイルってご存じ?」に続き、今回は、日常の活動における3つの活動区分（「身体活動」「文化活動」「地域活動」）とフレイルの関係性についてお話します。

◆3つの活動区分とは・

「身体活動」ウォーキング、筋肉トレーニング、ヨガ、ストレッチ等の運動全般
「文化活動」ガーデニング、趣味のお料理、パソコン、読書、カラオケ等
「地域活動」社会及び地域の利益のために行うボランティア活動、地域活動等

まず、「身体活動」「文化活動」「地域活動」の3つすべてをしている人を[1]とした場合、この活動の一部のみをした人に対するフレイルのリスクをみますと、「身体活動と地域活動」のみをしている人はその約1.5倍、「身体活動と文化活動」のみをしている人は約2倍、「文化活動と地域活動」のみをしている人は、約2.2倍にフレイルリスクが高まります。なにより3つの活動を「何もしていない人」は、すべてをしている人に比べ16倍を超えるフレイルリスクとなります。このことから、外に出て人と交わることが、大変重要であるということが、いえるのではないのでしょうか。

各地区には老人会をはじめ、グラウンドゴルフクラブなどいろいろな親睦・運動団体があり、積極的に参加されお友達とおしゃべりすることが健康によいのではないかと思います。浅川社協でも各地区（自治区単位）で色々な趣向を凝らしたサロンを開催しています。浅川市民センターでも、毎月第1木曜日「ふれあい昼食会」を開催していますので、健康の為にぜひおたちよりください。また開催予定のフレイル講座を聞きにくることも社会参加です。お待ちしております。

【平成30年度「高齢者字介護予防講座」資料

有吉俊一著 「フレイル対策」より】

例年以上に熱中症対策を！



今夏は、新型コロナウイルス感染予防のためマスクの着用が求められますが、マスクをすると熱中症のリスクが高まりますので、例年以上の熱中症対策が必要となります。



●屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できれば、適宜マスクを外す

●首やわきの下、太もものつけ根などを冷たいペットボトルなどで冷やす



●のどがかわいていなくても1時間ごとに水分補給を

●涼しいうちに軽い運動で汗をかいて、暑さに体を慣らす

