

フレイル対策について

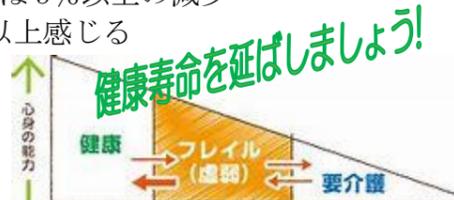
たかす元気プラン第3リーダー
北九州市健康づくりの会若松
会長 木庭 幸彦

皆さん、最近フレイルという言葉をよく耳にしませんか？ フレイルとは何を表しているのでしょうか。フレイルとは「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、生活機能が傷害され心身の虚弱状態になる一方、適切な支援により生活の維持向上が可能な状態像」とされています。

多くの方はフレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。

フレイルの評価基準

- ① 体重減少 : 意図しない体重が年間 4.5kg または 5%以上の減少
 - ② 疲れやすい : 何をしても面倒だと週 3~4 日以上感じる
 - ③ 歩行速度の低下 : 通常歩行速度 1m/秒以下
 - ④ 握力の低下 : 男性 26kg 以下、女性 18kg 以下
 - ⑤ 身体活動量の低下 : 軽い運動・体操をしていますか
- これら 5 項目のうち、**3 項目以上該当するとフレイル、1~2 項目だけの場合プレフレイルと判断されます。**



フレイルは「早期に気づき、早期の予防」が大事であり、
今からできる対策を始めましょう

- 対策 1. 人との交流を続けましょう 人とのつながりは心の健康
- 対策 2. バランスの良い食事と十分な睡眠で免疫力を高めましょう
- 対策 3. さあ始めよう歯磨き お口の体操 楽しくおしゃべりでいきいき生活
- 対策 4. こまめに動き運動時間を増やしましょう



高須北 ほのぼのサロン 4ヶ月ぶりに再開

福祉協力員北班 班長 松崎 朱美

ほのぼのサロンは今年度で9年目になりました。4月から新型コロナウイルス感染症拡大防止により活動を休んでいましたが、検温・手指消毒・マスク着用などのコロナ対策を取りながら、7月6日に今年度第1回目を再開しました。活動も香月会長のお話と軽い体操（ひまわり太極拳やきたきゅう体操、生活アクティブ体操等）で身体を動かし、1時間程度でサロン終了となるよう組み立てています。11月は「とびうめ@きたきゅう」と「バランスの良い食生活について」、専門家を招いてお話を聞きました。この先もコロナ対策をとりながらの活動だと思っています。興味のある方、毎月第1月曜日、午前10時より高須市民センター講堂です。お気軽に見学だけでもどうぞ！



ロコモ体操十分距離を保って行っています



管理栄養士 足立先生による栄養指導

新春セミナーのお知らせ

テーマ：「だれひとり取り残さない地域のつながり」
～助けてといえる地域づくり～

令和3年1月16日（土）13時～ 高須市民センター講堂にてシンポジウムを開催します。3名の登壇者（高須社協会長・高須小学校PTA会長・北九州市男女共同参画地域推進員）にそれぞれの立場から、地域の課題や関わりなど意見を交わして頂きます。共催は、北九州市男女共同参画地域推進員の会
「北九州市男女共同参画に関する広報啓発事業」
*申込など詳細は後日お知らせします。

（お知らせ）
高須地区5サロンが
再開、2カフェも
再開しています



令和2年度いつまでも盛句！講座「新しい生活様式励行」と笑顔の回復

10月13日（火）13時～高須市民センター講堂で開催。10月からは各団体の行事が再開している。冬場の感染再拡大、インフルエンザとの同時流行などが予想されている。今一度コロナ対策の原点に立ち返ること、そして自粛生活に笑いを取り戻す意義で今回の講座を開催しました。

【第1部】 新型コロナウイルスと新しい生活様式

若松区役所保健師 松岡香緒理氏

- 1, 発熱・倦怠感・咳・呼吸困難・下痢・味覚症状に注意
- 2, 高齢者、既往症の方、喫煙家は重症化しやすい
- 3, 飛沫感染（くしゃみ、つば、咳）接触感染（咳を手で押さえその手で物に触れる）経路に注意
- 4, 37.7℃以上、息苦しい・咳、検査で肺炎症状＝感染者濃厚接触者（発病2日前接触、予防なしで1m接触、15分マスクなし）、電話でかかりつけ医に相談する
- 5, 予防・身体的距離3密（密集、密接、密閉）回避、換気、健康チェック、手指消毒、手あらいは流水15秒→石鹸10秒→流水15秒を励行、咳エチケット、マスクは顎まで覆う、物に付着したウィルスはしばらく生存するので塩素系漂白剤次亜塩素酸ナトリウムで拭く、熱中症対策として人がいないときマスクを外す、水分補給、休息、風邪の症状に注意
- 6, 眠れない、イライラする、不安緊張、話す気になれないなどの相談 0570-093-567へ

【第2部】「ひびき落笑会」の皆さんが、落語、漫談、笑いの熱演！笑顔が甦りました。

人に寄り添って



《元気に活動！高須のボランティア》

高須地区生活支援相談員 山本 直子

コロナで自粛生活が続いて多くの方が辛い思いをしている中で「ちょっと応援タイ」が出来ることは何だろうと考えたとき、皆さんのそばで寄り添うことだと考えました。

訪問して、様々な想いを丁寧に聴いて共感し受け止める。そういう活動をこれから先もしていきたいと思っています。例えば介護保険申請のお手伝い（ちょっと困ってるなど感じた時に、お話頂ければ関係機関に繋がります）・孤立している方の訪問活動など、ご自身やご家族、ご近所の事でも気になったらお気軽にご相談ください。

〈相談室〉高須市民センター2階
月・水・木・金 12:30～16:30
☎ 080-8358-1673（山口・山本）
*常時連絡可能☎ 090-8838-9314（香月）



シニアの元気づくり「ハーモニー・夢きずな」

南高須公民館の「笑顔・いきいき・夢サロン」（高須社協）から生まれた「ハーモニー・夢きずな」は現在12名で活動中です。施設やサロンを訪問して今春127回になります。



令和2年9月1日 北九州市から表彰を受けました。

若松区役所保健福祉課 相本係長
○10月8日福岡コロナ警報解除されたが、今後も引き続き社会全体で感染防止に取り組みを！

○新型コロナウイルスの感染症の検査は、①PCR(核酸検出検査・ウィルスの存在)②抗原検査③抗体検査があり、採取は鼻咽頭ぬぐい液、唾液がある。

○発熱等症状が生じたときは、かかりつけ医に相談・迷う場合は北九州市新型コロナウイルス

相談ナビダイヤル 0570-093-567

精神保健福祉センター 093-522-8729

自殺予防こころの相談室 093-522-0874

○検査で陽性になったら・・・疫学調査に対応（行動履歴を記録することが必要）

○差別や偏見を防ぎましょう。いのちを救い、あなたや大切な人の健康を守るために最前線に対応する医療関係者や支援者に感謝と敬意を！

○新型コロナウイルス接触アプリ（COCOA）は、陽性者と接触した人に通知（PCR検査可）

高須南1丁目公園で演芸イベントを開催

たかす結の会 代表 山口 保浩

秋晴れに恵まれた11月15日（土）午後2時から2時間、コロナ禍で閉塞状態の中、地域の方に屋外に出て楽しんでもらおうと高須南1丁目公園で演芸イベントを開催しました。参加者56名、演芸出演者、スタッフなど総勢94名がソーシャルディスタンスに留意して楽しみました。

演技はアフリカンパーカッショングループ「山人」（ヤマンチュ）のアフリカ打楽器の迫力ある演奏と独特なダンス、「菜の花ダンスサークル」の楽しく愉快的踊りや華麗なフラダンス、「高須BBC」（ビューティフル・バーチャン・クラブ）の元気な踊りとトークに盛り上がり、最後は全員参加での景品つき「O×クイズ」と「じゃんけんゲーム」で更に盛り上がりました。多くの方から「楽しい時間を過ごせた。ありがとう」の言葉をいただきました。



公演観覧席には間隔をあけて座ってもら

来年3月、また公園でのイベントを開催する予定です。

*「たかす結の会」は7年前に高齢者のためのイベントを実施してきた「高須ありがとうの会」・「笑顔まんかいの会」を引き継ぐ団体で、今年新たに設立しました。今後も、地域の方に楽しんでいただき、つながりづくりに役立つ団体でありたいと思います。