

きらきらシニア

いつまでも自分らしく暮らすために

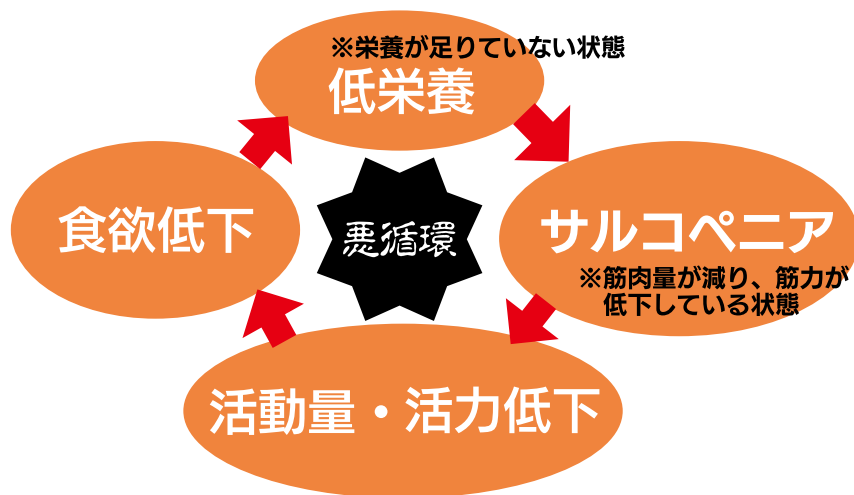
全国的に高齢化が進み、羽曳野市でも同じく高齢化が進んでいます。

団塊の世代が75歳以上となる2025年の高齢者の割合は、65歳から74歳は11.8%、75歳以上は18.9%となっており、約3割が65歳以上となります。特に75歳以上の割合

が増えるの見込まれています。

羽曳野市では第7期高年者いきいき計画を今年3月に策定しました。「高齢者が地域社会でいつまでも健康で活躍ができ、いつまでも安心して暮らす」を理念に介護予防の強化なども掲げています。

さて今回、知っていただきたい言葉が、『**フレイル**』（虚弱）です。



『**フレイル**』とは『年齢とともに、身体的機能と認知機能が低下し、健康な状態と要介護状態の中間の状態』のことを言います。

多くの方がフレイルを経て、徐々に要介護状態に陥ると言われています。

また、フレイルは栄養の問題と大きく関わっています。加齢に伴い食事の量が減ると、栄養が不足しがちです。栄養が足りていない状態が続くと筋肉量が減り、筋力や活動量が低下します。活動量が低下すると空

腹を感じず、食欲低下を招き、必要な栄養がとれず、よりいっそう栄養が不足することでさらに悪循環（上図）を招きます。

さらに、家事ができなくなったり、楽しみがなくなることにより生活不活発となり『動かないことで、動けなくなる』のです。

▲ 現在、公共施設を拠点に展開しているウェルネス事業（介護予防）には65歳以上の方が約600人エントリー。楽しくトレーニングを続けています。



このフレイルを改善することが、いつまでも自分らしく暮らすための鍵になります。

次回は、『改善方法や寝たきり予防』についてお伝えします。

問合せ 地域包括支援課
072-958-1111 内線 1358