

## ノルディックウォークで健康づくり

毎週土曜日の午前中に有志が集まって、ノルディックウォークを楽しんでいます。どうぞ、お気軽にご参加ください。

集合時間：毎週土曜日午前10時  
 集合場所：三鷹協働センター  
 必要なもの：ボール（お持ちでない方は、お貸しします。）

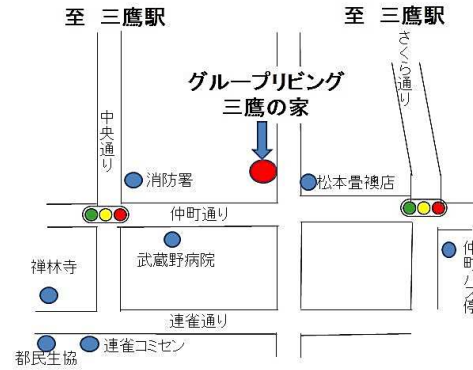
参加費：無料  
 歩行距離：3kmほどをゆっくり歩きます。  
 連絡先：成清 080-1362-5359



## みたか・みんなの広場 催しのご案内

開催日時	テーマ	参加費用・場所	主催・問い合わせ
1月10日 (木)	足もみ健康法(リフレクソロジー) ~感じよう! あなたの身体~ 30分 2000円~ (予約優先) (毎月第1木曜日)		中村 080-6507-1959
1月12日 (土) 13:30~15:00	般若心経カフェ: 今月は、般若心経の解説です。 (毎月第2土曜日500円)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
1月19日 (土) 13:30~15:00	タロット教室、初級 3,000円/90分 (毎月第3土曜日、前日までに予約)		日本タロットカード 占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359 (なりきよ)
1月26日 (土) 13:30~15:00	茶話会「病気とともに生きる」(毎月第4土曜日) 病気となかよくするじょうずな生活法		HumannLoop 人の輪 竹内 ☎090-7632-7251
1月28日 (月) 15:00~16:30	「高齢者の運動のポイント」 高木 祥伍さん(ライフ整形外科院長) 200円		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
ご相談	パソコン個人指導: やりたいことを、実力に合わせて 日程等ご相談		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
毎週土曜日 10:00~12:00	ノルディックウォーキング 参加無料/レンタルボール有料		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
毎週火曜日	マッサージ教室 (外反母趾対策)	主催者までお問い合わせ ください。	篠山(しのやま) 080-9694-5884
お休み	鉄ちゃん、集合! 私は乗り鉄、あなたは、撮り鉄? 中学生以下100円、大人300円(毎月第1土曜日)		みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281
お休み	みたかオレンジカフェ1(昼どき)(毎月第1水曜日) 認知症、高齢者介護なんでも相談・茶集代100円		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551

みたか・みんなの広場は、市民のみなさんの集いの場です。



みたか・みんなの広場  
 三鷹市下連雀4-5-19 みたかの家内  
 連絡先 080-1362-5359 なりきよ

2019年1月  
第56号

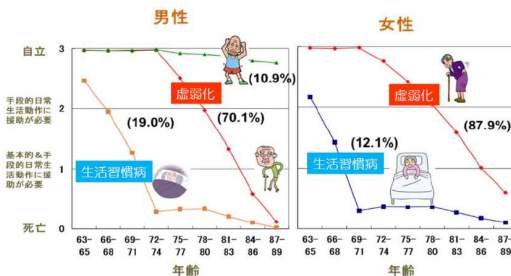
みたか 三鷹市民の集いの場  
みんなの広場

みたか・みんなの広場運営協議会  
 三鷹市下連雀4-5-19  
<http://minnannohiroba.web.fc2.com/>  
 ☎080-1362-5359 なりきよ

## 「フレイルチェックと高齢者の自立」 ザーリッチ陽子さん・徳丸 剛さん (西東京市健康福祉部)

ザーリッチさん：西東京市では、平成29年度から、フレイル予防に取り組んでいます。目的は、健康寿命を延ばすためと言うことと、さらにこの取り組みを地域づくりに活かしたいと思っていますので、その点についてもお話をさせていただきます。

徳丸さん：まず、このグラフですが、高齢者を20年間追跡した結果ですが、縦軸の一番下が死亡で、その上が要介護から自立になります。横軸は年齢ですね。生活習慣病というのが脳梗塞とか心臓疾患で体が悪くなっておこくなる、男性だと2割弱、だんだん弱りの方が7割、いわゆるピンピンコロリが男性だと10%くらいになる、そういうデータです。女性だと、生活習慣病が12%、だんだん弱りが9割です。(会場笑)。これはあくまで調査統計だということであって、現実にはきんさんぎんさんみたいな方もいらっしゃいます(会場笑)。



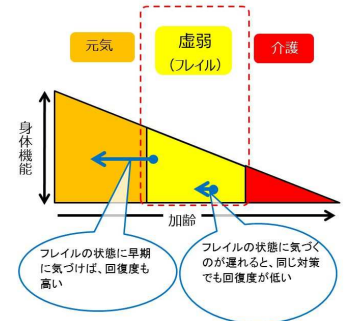
生活習慣病の方は、病院でお医者さんに見てもらおうということですが、この虚弱の方は、お医者さんでも治せないし、歳だから、ということで済まされてきた方々です。この方たちをなんとか元気にしたいということが、フレイル予防の着眼点になります。

フレイルという言葉ですが、日本老年居学会が、いままで仕方がないということで済まされてきたものを前向きな予防になるような言葉を考えたいと、英語にfrailty(フレイルリティ)を元にした造語です。虚弱ではなくて、フレイルにしましょう、ということです。



11月26日 みたか・みんなの広場

次の図は、日本老年医学会が定めた定義ですが、元気な状態と介護の間をフレイルと呼びましょう、フレイルの状態に早く気付いて予防をすれば元気に戻る可能性が高いということが研究の結果わかってきています。



また、いままでは介護予防と言うと、運動をするとか栄養をとろうということでしたが、その「身体の虚弱」だけではなくて、認知症などにつながりかねない「精神心理の虚弱」とか人とのつながりが減る「社会性の虚弱」の三つの虚弱が重なり合ってフレイルの原因になる、ということ、この三つの対策をやったほうが良いということもわかってきています。

東大が柏市で調査した結果ですが、多くの方が人とのつながりが減る、社会性が減ることからすでにフレイルが始まっているということもわかってきて、人とのつながりを多くすることを考える、社会性の確保が重要で予防にいいということです。では、どうやって気付くのか、ということです。お医者さんではわかりにくいし、老化です、と片づけられてしまいがちです。そこで、東大が11項目のチェックシートにハイ、イエエのシールを貼って、一目で見てわかるチェックシートを作りました。

NPO法人Humanloop '人の輪'  
<http://humanloop.web.fc2.com/>

みたか・認知症家族支援の会  
<http://mitakanfs.blog.fc2.com/>

三鷹市医療と福祉をすすめる会

NPO法人グレースケア機構  
<http://g-care.org/>

NPO法人日本シニアジョブクラブ  
<http://jsjc.web.fc2.com/>

三鷹科学遊びの会

また、「指輪っかテスト」と言って、両手の人差し指と中指で円を作って、椅子に座った状態で利き足でないほうの足のふくらはぎに当てて、隙間ができるかと気付けたいほうがいい、ということも経験的にわかってきました。

どうしてこれを考えたと言いますと、メタボの影響で、痩せているのがいい、という考え方が広がっていますが、高齢者になると、筋肉が落ちやすくなっているので、痩せたほうが良いという考え方を切り替える必要がある、ということなんです。

フレイルチェックを実施するのは、専門職ではなくて、元気高齢者の市民の方です。そのサポーターを養成する半日2日間の研修を受けてもらって、運営も含めて各地域でチェックをしていただいています。狙いとしては、おいでいただいた方にフレイルの状態を気付いてもらうということとサポーターとして高齢者の活躍の場を提供することを考えています。「東大」とか「計測」のような言葉を使うと、男性にも関心を持っていただけるらしいです(笑)。

このチェックは一回受けて終わりではなくて、半年ごとくらいに繰り返してチェックを受けていただけます。その半年間に地域の集い集まったり、勉強会に参加したりしていただいて、その半年間の頑張りをチェックしていただく、それを繰り返すことが重要だと言われています。これまでの実績をみますと、頑張った方は良くなるという結果が出ています。このチェックを受けるだけでも意識が変わって、改善につながっていると思います。

なぜ西東京市がこの取り組みを始めたと言いますと、通常の介護予防事業は、一度受けてもその後にもやらなければすぐ元に戻ってしまう、次に、いつも同じ方しか参加しないということがあります。フレイルチェックでは、チェック事業への繰り返し参加だけでなく、参加者を他の講座とか、市民の集りへ誘導することで各団体の活性化にもつながり、介護予防への本気度につなげることができると考えています。

西東京市は自治会や町内会の組織率が低くて、20%以下なのですが、地域づくりが市としての課題ですので、フレイルチェックを通しての地域作りとか男性の社会参加を支援するきっかけにできればと考えています。もちろん、将来的な介護給付費の伸びを抑制することも大きな目的です。

取り組みに当たっては、東大高齢社会総合研究機構の飯島先生が開発者ですが、東大と西東京市がフレイル予防チェックに協力して取り組む協定を一昨年12月に締結しました。それから、市民向けの講演会を実施して、飯島先生のお話と茅ヶ崎市のサポーターさんもおいでいただいて、会場の方と一いっしょに体験するというのをやりました。400名くらいの参加者がありました。市のアンケートでも建物をつくるよりも、悪くならないための予防事業の充実に対しての要望が一番多いですね。

それから、サポーター養成研修をやって、市内8カ所の福祉会館や公民館で、年一回のフレイルチェック活動を始めました。各回20名くらいの参加があります。サポーターさんの養成については、現在3名の理学療法士の方にトレーナーとしてお願いしています。サポーターは60名ほどです。

実施している会場は、地域包括支援センターの各エリア内の8カ所の場所のほか、ふれあいセンターの運営団体があって、自分たちもやりたい、という申し出があって、こちらでもサポーターを養成してやっています。ありがとうございます。

>次ページの質疑をどうぞ。



フレイルチェック活動状況  
(資料は西東京市および東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授資料より引用西東京市資料より)

【質疑】

Q. 8カ所と言われましたが、年一回ですか？  
A. 半年後の再チェックがありますから、実質年2回、8カ所になります。改善の自覚をもっといただくことが重要だと思っていて、他市では、1回目と2回目の方に同時に受講いただいている例が多いようですが、当市では、一回目の方と2回目の方は別の日に実施しています。新規の方が、年間150名くらいになります。

Q. 65歳以上の方が対象ですか？  
原則はそうですが、65歳未満の方でもOKです。予算は介護保険の特別会計であれば対象が高齢者に限られますが、全市民に関心を持っていただきたいので、一般会計で支出しています。人とのつながりは、子供の時から必要ですよ。

Q. 高齢者比率はどれくらいですか？  
23%くらいです。ただ、西東京市は後期高齢者の比率が、高齢者のうちの半分以上になっています。単なる高齢者だけではなくて、西東京としての事情もあって、取組を始めたわけです。

Q. 活動の継続性や広がりについてはいかがですか？  
当初のサポーターは、地域で活動していらっしゃる方をお願いしました。そういう方に、それぞれの活動に引っ張っていただきたいと考えました。会場についても、これまで介護予防をやってきた会場で引き続きやって、これまでの介護予防事業とフレイルチェックをつなげたいと考えました。

Q. 必要なことは、チェックとチェックの間になにをするのか、ということですよ。  
A. 市としては、介護予防事業と各団体さんの活動を冊子にして配布していますが、運動をやっている方はすでにやっていたらいいしやることが多いので、フレイルチェックの際にお知らせしているのは、これをやりましょう、というのではなくて、継続してできることをやってください、とお伝えしています  
飯島先生がカラオケのことを話されます。カラオケの好きなおばあちゃんにスポーツジムに行くようにも言っても行きませんね。そうではなくて、カラオケの回数を増やすとか、いっしょに行く友達を増やすとか、歌う曲数を増やすとか、自分で続けられるやり方を見つける、ということです。

Q. これまでの活動をどう評価していますか？  
A. ある講演会で、「フレイルをご存知の方？」と言ったら、7割くらいの方が手をあげました。言葉は知っている、ということもあるかもしれませんが、最初に比べるとかなり増えたと感じています。いまでは、市報で募集するとサポーターもチェックを受ける方もすぐ埋まるようになっています。

Q. 来年度の目標はなんですか？  
A. いま、自主事業としての活動が1カ所ありますが、それをも増やしたいと思っています。

「暮らしに関するアンケート」のお願い

みたか・みんなの広場の広場では、高齢者の方々にお願いして、「暮らしに関するアンケート」を実施します。このアンケートは、平成23年にHumanLoop“人の輪2”として実施して、その結果をもとにして、「高齢者お役立ちハンドブック」を編集して配布をしました。その後、時代の様子も変わり、介護保険制度も大きく変わってきました。そのため、新しい「ハンドブック」を編集して配布したいと考えています。使いやすいハンドブックをご提供するために、みなさまのご協力をお願いします。

アンケートは12月から2月に渡って、配布を予定していますが、みたか・みんなの広場にご連絡いただければ用紙を準備させていただきます。

連絡先 なりきよ 携帯 080-1362-5359

三鷹の  
高齢者お役立ち  
ハンドブック

NPO法人  
HumanLoop・人の輪

