

「名寄市におけるフレイル予防への新たな取り組み」

を目にする機会が増えてきました。

フレイルとは、英語の Frailty (フレイルティ) という言葉からきており、日本語に訳すと「虚弱」という意味になります。人は、加齢とともに健康な状態からフレイルの状態(虚弱の状態)を経て要介護状態に至りますが、「フレイル」の時期を甘く見てしまうと容易に要介護状態に至ってしまいます。しかしながら、「運動(身体を動か

す)すること」「栄養状態を改善すること」「社会とのつながりを持ちつづけること」の3つを実践することによって、フレイルの状態からまた元の健康な状態に戻ることが可能であるということが近年明らかとなりました。

高齢化率が年々高まる名寄市において、高齢者の健康を維持するための取り組みは欠かせません。フレイル予防を名寄市に広めて元気

な高齢者を増やしたい!という意気込んだ看護学科教員(澤田・山本)と栄養学科教員(中村・泉)の3名は、研究チームを組み、2023年度よりフレイル予防教室の運営を始めまし

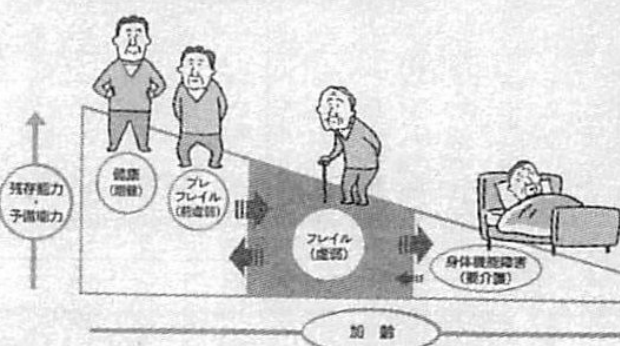
た。毎週月曜日、約50名近くの地域住民高齢者が大学体育館に集まり、みんなで楽しみながら筋トレや認知症予防体操に励んでいます。

そして今年度、私たち研究チームは、住民主体のフレイル

予防活動を名寄市内に普及していくために新たな取り組みを始めます。それは、「フレイルサポーター(地域住民高齢者・大学生)の養成」です。フレイルサポーターとは、フレイル予防普及活動を私たちと共にしてくれる仲間のことを指し

ており、フレイルサポーター養成講座(無料)を受講することで誰でもサポーターになることができます。「フレイルにならない・させない名

体と心が衰えていく流れ



東京大学 飯島勝矢 作成

先生(東京大学高齢社会総合研究機構)を講師にお迎えし、名寄市立大学図書館大講義室にてフレイル予防に関する講演会も開催されます。事前参加の申し込みがなくとも参加可能です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

看護学科講師

澤田知里