

多世代フレイルサポーター活動が目指す未来

思います。

フレイル（虚弱）とは、加齢により体力や気力が弱まっている状態をいい、要介護状態に至る一歩手前の段階を指しています。

ですが、「運動・栄養・社会参加」を日々の生活の中に取り入れることによって、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わかってきました。フレイル予防は要介護状態に至る前の段階での取り組みであるため、住民一人一

人が「自分の健康は自分で守ろう（自助）」・「近隣同士お互い助け合いながら健康を守っていこう（互助）」という強い

意志を持ち、自らの手で健康維持活動に取り組んでいくことが求められます。

そうは言っても：わかつてはいるけど：なかなか実行に移すことは容易ではありませんよ。さらには、高齢化に伴う町内会・老人クラブへの加入者数減少もここ数年見られるようになり、互助の

基盤も大きく揺るがされてきています。

健康長寿・幸福長寿を実現するためには、身体を鍛えることも大切ですが、人

や社会とつながり続けることが特に重要だと言われている

です。「高齢化に負けず、自分達の手で名寄市の元氣を守りたい！」そんな熱い思いを持ったシニアと本学学生が多世代で共に手を取り合い、

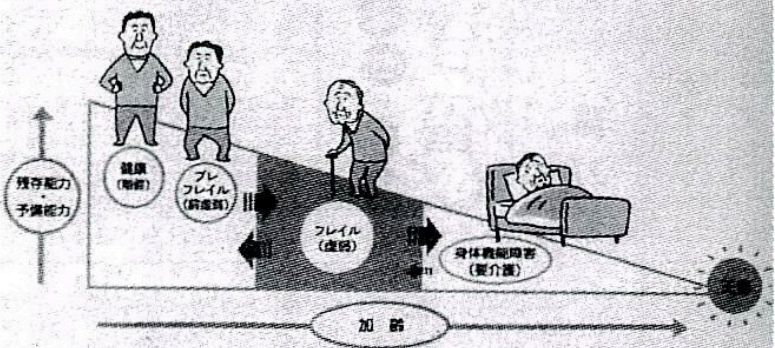
助の向上」を目指して2025年度よりフレイルサポーター活動を始動いたしました。

具体的には、サポーターが各町内会を訪問し、フレイルを自分事として捉えて頂くための「フレイルチェック測定会」

やフレイル予防の方法について詳しくお伝えする「フレイル対策会」を実施していきます。

学生の元氣なパワーと、英知を備えたシニアのパワーとが重なり合い超高齢社

体と心が衰えていく流れ



東京大学 飯島壽矢 作図

なくてはならない存在」として若年世代の目に映っていることと思ひます。

健康長寿の未来はもちろんのこと「世代を超えて互いを思い

会に抗う大きな力を生み出しつつありますが、何よりもシニアサポーターが生き生きと地域で活躍する姿は「いくつになっても社会に貢献し続ける力をもった、

看護学科講師

澤田知里