

健保だより 106

新電元工業健康保険組合
理事長 大塚 仁

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

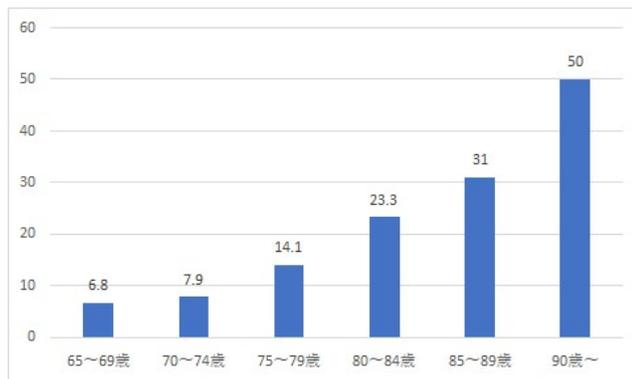
「フレイル」、この言葉を皆さんはご存じでしょうか。フレイルとは、「加齢に伴い身体の様々な機能が低下することによって、健康障害に陥りやすい状態」を指す概念です。健康と要介護状態との中間の段階として位置づけられています。身体的のみならず精神・心理的や社会的など多面的な問題を抱えやすく、自立障害を招きやすい状態です。

フレイルを予防するには「栄養・身体活動・社会参加」を行うことが大切です。社会参加とは、人が集まって行う活動の事。新型コロナウイルス感染症がきっかけとなって、人との交流が減り、社会参加が少なくなっている人が多いと言われています。

今回は、フレイル予防と生きがいづくりに繋がる「社会参加」について、Q&A形式で紹介させていただきます。

Q：フレイルになる人はどのくらいいますか？

A：80歳代では、約4人に1人がフレイルと言われてます



Q：どんな変化があると、フレイルが疑われますか？

A：6ヶ月で2～3kgの体重が減った、15分続けて歩くことができない、憂うつな気分が約2週間続くなどの場合である。半年前に比べ固いものが食べにくくなった、周囲から物忘れの指摘を受ける等もある。体の変化や心の変化に、閉じこもりなどが重なることで起こります。体重や歩数、気分の落ち込みなどを振り返り、サインを見逃さないようにしましょう。

Q：フレイル予防のためにどんなことをしたらいいですか？

A：1日1回の外出、週に1回の交流、月に1回の社会参加からはじめてみましょう。外出は生活にハリをもたらし、体と心のフレイル予防にもつながります。ご近所との挨拶や遠方の友人との電話も立派な交流に。社会参加を含め、あなたが楽しいと思えるペースでフレイル予防に取り組みましょう。

内閣府の高齢者の健康に関する調査より、65歳以上の高齢者の約2人に1人は、健康・スポーツ（体操・歩こう会・ゲートボールなど）で社会参加をしています。社会参加をした人の約2人に1人は「生活が充実した」と回答し、「新しい友人ができた」、「健康に自信がついた」という人もいます。趣味や関心などから、あなたに合った活動ができる通いの場を探してみましょう。

年齢を重ねると少しずつ体が弱くなるものですが、早い段階から予防に取り組むことで、健康な生活を長く続けることができます。ご自身及びご家族で、フレイル予防のために積極的な社会参加を考えてみてはいかがでしょうか。

以上