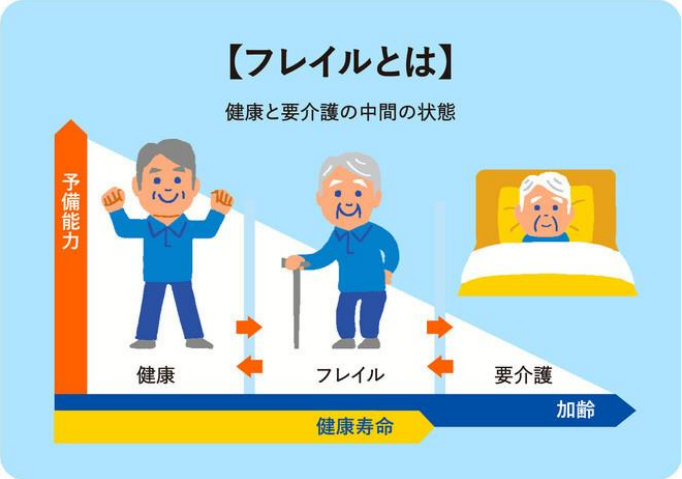
とぅくさだより

令和３年度　NO．３
発行：龍郷町地域包括支援センター

長引く自粛生活で心身が弱っていませんか？

新型コロナへの警戒が続く中、集落行事の中止や外出の機会が減るなど、不活発な生活が続くことでフレイル（心身の機能が衰えた状態）が心配されます。
今回はフレイルを防ぐポイントをご紹介致しますので、毎日の生活に活かしていきましょう。

フレイルとは、加齢にともない体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態をいいます。
健康と要介護の中間に位置し、放っておくと要介護につながる危険があります。
ですが、早めに気付いて適切に対処すれば、再び健康状態に戻れる段階です。



フレイルには様々な要因があり、大きく３つの要素で構成されています。
動作が遅くなる・転倒しやすくなる等の「身体的な衰え」、認知症やうつ等の「心理的な衰え」、孤独や閉じもり等の「社会性の衰え」です。
そして、フレイル状態への移行に大きな影響を与えるのが、筋力の衰弱といわれています。

☑いくつ当てはまりますか？

- ☐ 半年で２kg以上の体重減少
- ☐ 筋力（握力）が低下した
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 軽い体操や運動をする習慣がない

1～2当てはまったら・・・**フレイル予備群**
３つ以上当てはまったら・・・**フレイル**
の可能性があります。

「運動」「食事・口腔ケア」「つながり・社会参加」でフレイル予防を！

おすすめ体操

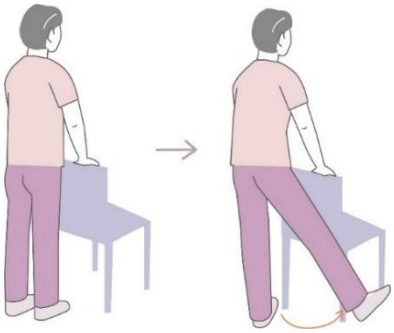
○膝の伸展

（↑左右 5～10 回で 1 セット、1 日 2～3 セット程度↑）

①椅子に座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばし、つま先を上げる。
②もとの位置までゆっくり戻す。

○足の横上げ

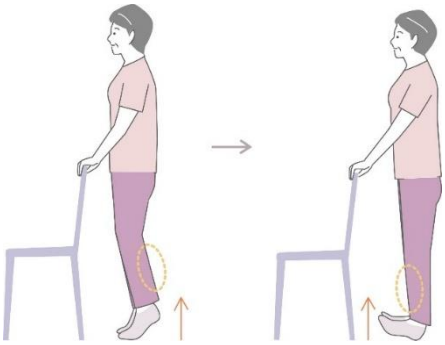
①椅子をつかんで背筋を伸ばし、両足を少し開いてつま先を正面に向けて立つ。
②ひざが曲がらないように、ゆっくり足を横に上げて数秒間その姿勢を保つ。
③もとの位置までゆっくり戻す。



○かかと上げ・つま先上げ

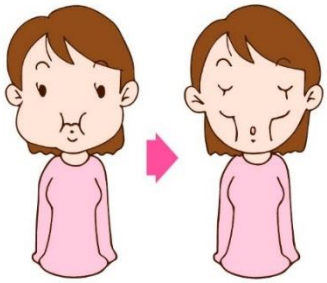
（10 回ずつ）

①椅子をつかんでまっすぐ立つ。
②かかとをゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。
③つま先をゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。

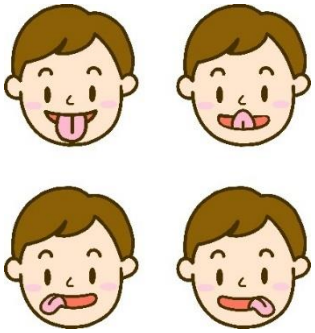


口や舌の動きをよくする体操

口を閉じて頬をふくらませたり、すぼめたりする。



口を大きく開けて舌を出したり、引っ込めたりする。舌を出して、上下・左右に動かす。



「パ、タ、カ、ラ」とはっきり発音して、口の周りの筋力や飲み込む力を向上させる。

地域の活動

老人クラブ活動や地域の活動、集落・隣組の方達やお友達との交流は、フレイル予防にもつながります。また各集落では、月 1～4 回「どぅくさ会」や「楽らく体操」「てくてく体操」を開催しています。楽しく体を動かしたり交流を通して、健康づくりやフレイル予防に取り組んでいますので、ぜひお気軽にご参加ください。

フレイル予防やどぅくさ会・楽らく体操、その他介護・医療・保健・福祉などに関することなど、何かお困りのことがありましたら、龍郷町地域包括支援センターへご相談ください。

連絡先：龍郷町役場保健福祉課　地域包括支援センター
電話：（代表）６２－３１１１　（直通）６９－４５１６

地域の活動紹介

新型コロナウイルスにより地域での活動へ影響が続いていますが、今年度も工夫して各集落で様々な活動が行われました。今回は、今年度行われた活動についてコメントをいただきご紹介いたします。

秋名　さねん花

秋名集落での見守り活動や毎月１回子ども食堂を開催し高齢者も含め毎回約 120 個の弁当等をお配りしています。12 月はクリスマスイブと小中学校の終業式が同日ということもあり、チキンとケーキをセットにし若いメンバーがサンタに扮し小学校へお届けし、子どもたちに大うけでした。合わせて高齢者へもお配りし喜ばれました。コロナが収束し、１日も早く子どもたちとお年寄りが一堂に会し楽しく集える日を待ちわびています。

幾里はまゆう

幾里集落にて地域の見守り活動などを行っているグループ「幾里はまゆう」の企画でマコモの葉でクリスマスリースを手作りし、集落の親子連れも参加しました。

令和３年 12 月 12 日（日）80 歳以上の高齢者、子ども、商店へクリスマスリースを配布しました。また高齢者宅へは子どもたちが訪問し、スタンプラリーを実施して子どもたちと高齢者との交流を楽しみ、大変喜ばれました。

嘉渡

令和３年 11 月７日（日）嘉渡集落にて「ハロウイーン」イベントを開催しました。賛同して下さった高齢者のお宅へ子どもたちがお菓子を貰いに訪問し、ちぢん太鼓を響かせ集落内に子ども達の賑やかな声が広がりました。婦人会の協力を得てシチューを作り、高齢者と子ども達が一緒にランチにシチューをいただきました。「美味しいねぇ」と笑顔がいっぱい広がりました。

玉里　ひまわり会

玉里集落の４班でグループを作り、定期的に活動をしています。毎月、緑地帯の美化作業を行ったり、節句に合わせ、昔ながらの料理（ひきゃげ、かしゃ餅、あくまき等）を手作りし高齢者の方々へ配布しています。

この日は、敬老の日に合わせメンバーで赤飯を作り、高齢者の方々へ配布し、とても喜ばれました。

大勝　東原会

大勝の「東原会」は定期的に活動しており、毎月家を周る（貯金会）のほか、季節ごとの催しを行っています。１月は歳の祝と花見会、２月は新年会、８月は花火大会と食事会を行いました。一番盛り上がるは、10 月の敬老会で、この日は午前中に遠足へ行き、午後から生活館でお茶会をしながら 75 歳以上の方々に記念品やメダルを渡し余興などで長寿のお祝いをしました。

今年度新たに 2 集落で<u>どぅくさ会</u>活動が始まりました！

手広　どぅくさ会

「手広どぅくさ会」は月２回開催しており、楽らく体操やてくてく体操、お茶会などをしています。

令和３年８月は七夕飾りを作成しました。みんなでワイワイガヤガヤお話をし、楽しみながら作りました。自分ひとりで七夕飾りを作るのとは違い例年以上の良いものができたようです。また、お休みした会員の分も協力しあって作りお届けしました。

屋入　どぅくさ会

人数が少なく集落でなかなか集まる機会を作ることが出来ませんでしたが、老人クラブ会長をや地域包括支援センターの応援をもらい、昨年７月に第１回目のどぅくさ会を開催することが出来ました。コロナウイルスの影響で活動がお休みの期間があり残念ですが、６名弱の参加者で集落を忘れられないように頑張っていきます。

これまで発行した「どぅくさだより」は、龍郷町ホームページにも掲載していますのでご覧ください。