

新型コロナウイルスによる自粛生活が間もなく1年を迎えようとしています。この1年集落行事の中止や外出の機会が減り自宅で過ごす時間が多くなったと思います。そんな状況の中で高齢者の皆さんの活動量が減ることでフレイル（虚弱）への危険が高まっています。

※フレイルとは、高齢期になって心身の活力（筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながり）が低下した状態をいいます。

多くの高齢者がフレイルを経て、徐々に介護が必要な状態になります。フレイルの兆候に早めに気づき、適切な対策をとることで、予防することができます。

フレイル予防には「運動」「食事」「社会とのつながり」「口腔ケア」の4つをバランスよく実践することが大切です。できることからチャレンジしてみましょう！



## 運動

動かない状態が続くことにより、心身の機能が低下して動けなくなることが懸念されます。転倒を予防するためにも日頃からの運動が大切です。

- ・町防災無線にて毎日10時と15時にラジオ体操を放送しています。自宅や庭先などで取り組んでみましょう。
  - ・天気が良ければ、人混みを避けて散歩しましょう。
- 少し早めに歩くことを意識すれば、さらに運動効果が高まります。



## 食事

バランスの良い食事は、身体づくりの基本です。お腹が空かないからと食事を減らすと、低栄養により筋肉が衰え、さらにフレイルが進行してまいります。

- ・主食・主菜・副菜・汁物が揃った献立は、食べる食品の数が増え自然と栄養バランスが整います。

### どうしても食欲がわかないときは

おかずから食べることで、少量でもなるべく多くの食品をとりましょう。また、果物、ヨーグルト、ゼリーなどの間食で補うのもよいでしょう。



## つながい

外出しにくい今だからこそ、家族や友人との交流や支え合いが大切です。意識して、いろいろな人との交流の機会を増やしましょう。

- ・家族や友人と電話などで話す。
- ・メールや絵手紙を活用し、近況報告をして交流のきっかけにしてみましょう。

※体調が悪いときに助けを求める人を考えておきましょう。事前に心配ごとなどを共有しておくといいでしょう。

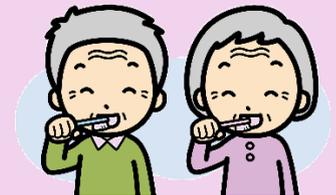


## 口腔ケア

口腔ケアの衰えは、食欲の低下、さらには全身の衰えにつながります。免疫力低下を防ぐために、お口の健康を保ちましょう。

・歯磨きは毎食後に行うことが理想ですが、1日1回でもしっかり磨く時間を作りましょう。歯と歯の間は歯間ブラシやデンタルフロス等、舌の表面は歯ブラシや舌苔用ブラシ等を用いてきれいにしましょう。

・お口の運動で噛む力や飲み込む力を鍛えて、口腔機能を維持しましょう。よく噛んで食べることや、早口言葉なども、お口の運動になります。



## 幾里はまゆう

令和3年1月5日より地域住民主体で見守り、支え合い活動を24名の構成員で立ち上げることができました。

毎月1回定例会を行い、活動報告や困りごとの把握などについて意見を出し合っています。地域住民の困りごとや助け合うことの気づきができるよう皆で支え合い、できることから活動を推進していきます。



## 中戸口のゆらい所 中戸口集落 保村 修三さん

他の集落にゆらい所があるのを知り、中戸口でも皆でゆらえる場所があればと思い、自分の家を提供し、ゆらい所となっています。グランドゴルフの後、近隣の方5～6名で100円を持ち寄り、手作りのお菓子などでお茶会を楽しみ、気軽に話し合えることで交流の輪が広がりました。現在、コロナウイルス感染予防のため、実施できていませんが、誘い合って交流できる日を楽しみにしています。



認知症や病気・介護保険のこと、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



# 元気高齢者の紹介



龍郷町内で仕事や趣味活動、伝統継承などを意欲的に取り組んでいる方々を訪ねてきました。各集落で様々な活動をされている方がたくさんいらっしゃいましたが、今回は各校区から数名の方をご紹介します。



## 秋名集落

作田 ヘイ子さん (88)

以前は紬業を営んでおり、今でも洋裁、和裁、小物作りなどをされています。楽しく体操にも毎週参加し、体力作りや野菜作りも楽しんでいます。



## 幾里集落

荒田 義雄さん (81)

海、山、陸の幸、大自然の恵みを利用して、仕事の生きがいとして楽しみながら働いています。何事にも挑戦することを大切にしています。



## 嘉渡集落

小田 吉克さん (89)

小田 シズエさん (88)

畑に出て身体を動かすことが健康にも良いと、夫婦でマンゴー作りや農業を頑張っています。



## 円集落

豊 茂磨さん (88)

日課である毎朝のラジオ体操を長年続けています。毎週水曜日にどうくさ会での楽しく体操・てくてく体操にも取り組み、体力づくりをしています。



## 安木屋場集落

辺木 京子さん (82)

友人の外窯用の薪運びを手伝い、正月を迎える準備をしています。人との交流が好きで、集落のどうくさ会にも参加しています。



## 龍郷集落

龍 桂八さん (87)

健康のために畑に行き、作業することを日課としています。冬はたんかんの収穫作業をされています。



### 瀬留集落

岩切 タキさん (91)

親から受け継いだ味噌作りを67年間続けています。また、ヨモギ餅や漬物など島料理が得意で地域の皆さんへ伝承して喜ばれています。



### 屋入集落

岡山 忠吉さん(85)

毎日畑に出向き、マンゴーやタンカン作りに精を出し、夫婦で協力し合い、農作業を頑張っています。



### 大勝集落

榊 範夫さん (91)

榊 千亀さん (92)

健康を保ちながら野菜作りに精を出し、子や孫に送り物が出来ることを楽しみに頑張っています。



### 中勝集落

西田 悦郎さん (87)

野菜作りに精を出し、友人にお裾分けしたり、どうくさ会等に野菜を提供し大変喜ばれています。



### 中戸口集落

徳永 エミ子さん (88)

天気の良い日には畑に出向き、野菜作りに精を出し、畑でも友人との交流を楽しんでいます。



### 上戸口集落

生島 泰二さん (87)

今でも現役で理容師を続けています。好きなお酒とカラオケ、グランドゴルフなど友人との交流を楽しんでいます。



### 手広集落

栄 義和さん (84)

畑仕事をしながら、天気の良い日には漁に出ています。現在も薪風呂を愛用し、健康を保っています。



### 赤尾木集落

坂元 朝秀さん (90)

畜産業を営んでおり、牛を3頭飼っています。牛の世話をしながら、野菜を作りやおすそわけをして喜ばれています。



### 芦徳集落

前田 カツエさん (83)

近隣の方に頼み、畑を耕してもらい、にんにくや葉野菜などの植え付けをしています。