

ふじみ野市の高齢者の状況を調査しました

「通いの場」と「給付費」から分析

4年間の調査で、通いの場（P6参照）に参加している人は、参加していない人と比べると健康な状態である割合が高いことが分かりました。

高齢者の状態	参加	非参加
健康な状態	70%	61%
要介護状態	30%	39%

また、フレイル予防として通いの場に参加する人が1人増えると、4年間で約17万円の介護給付費が抑えられることが分かりました。

※介護給付費は、国・県・市の公費（税金）と、40歳以上の人が支払う介護保険料などでまかなわれています。

外出頻度から分析

新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、高齢者の外出頻度が減っていることが分かりました。

また、フレイル状態の人の割合は増えており、外出の機会が減り活動量が低下したことが影響していると考えられます。

高齢者の5年後の追跡調査を分析

フレイル状態の高齢者の21%が5年後には死亡しており、22%が要介護状態になっていることが分かりました。元気な高齢者と比較すると死亡率は約3倍高くなっています。

高齢者の状態	死亡	要介護
元気な状態	8%	6%
フレイルの状態	21%	22%



フレイル状態になったとしても、早期に介護予防に取り組み、元気な状態に戻ることができます。フレイル状態を放置しないことが、元気で長生きするための重要なポイントです。

フレイル予防 3つの柱

① 運動

筋肉は、加齢とともに小さくなっていきます。特に、身体を支える脚や腰の大きな筋肉は年齢を重ねるごとに弱り、歩く速度や転倒のしやすさに影響します。筋肉量の維持・向上におすすめるのはウォーキングです。買い物など普段の外出の際に、自転車ではなく歩いて行く、いつも歩いているなら少し遠回りをするなど、ほんの少し意識をして、無理なく続ける（習慣化できる）方法を見つけましょう。

② 食事

たんぱく質は、肉・魚・大豆製品・乳製品・卵などに含まれる栄養素で、筋肉をつくります。日本の高齢者の食事はたんぱく質が不足気味です。体重1kg当たり1日1〜1.2gのたんぱく質を取ることを目指しましょう。

肉や魚の厚みは、手のひらと同じくらい



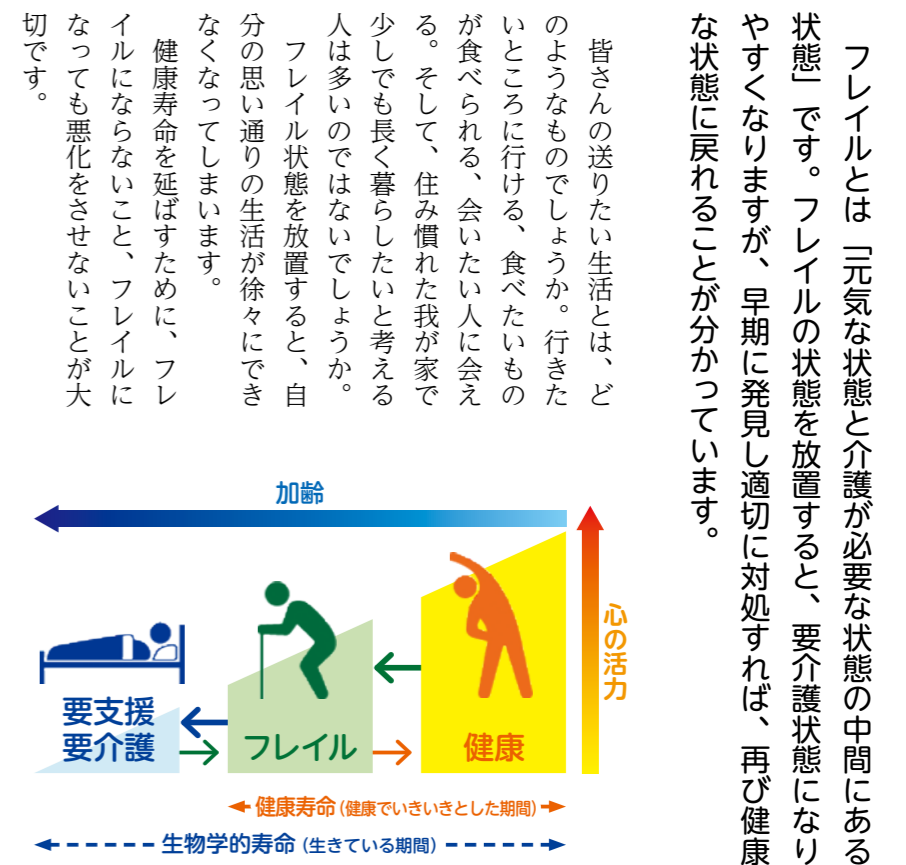
③ 社会参加

例えば、体重50kgの人であれば、1日に50〜60g。手のひらと同じ厚みの肉や魚などを両手の手のひらに乗せた量が、1日の摂取目安です（手ばかり栄養法）。1日3食に分けて摂取することで、効率良くたんぱく質が吸収されます。フレイル予防で、特に重要視されているのが「社会参加」です。人に会わないと会話が減り、口の機能が低下し、食事を取りづらくなってしまう。また、頭を使って会話や場面を考える機会が

減ることによって認知機能が低下しやすくなるなど、さまざまな悪影響をもたらします。地域の「通いの場」（6ページ参照）や、自治組織活動に参加することから、行きつけの店での店員との会話、ご近所の人と立ち話をするなども、立派な社会参加です。目的を持って外出をすることで生活リズムが整い、活動量が増えることで食事をおいしく食べられます。また、人と会うことで会話をしたり、身なりを気にしたりすることで良い刺激にもなります。

フレイル予防には ①運動、②食事、③社会参加の3つの習慣が大切です

☎ 高齢福祉課
(TEL)049・262・9038



まずは フレイルチェック

- ここ6カ月間で2〜3kg体重が減少した
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思う
- ウォーキングなどの運動を、週1回以上していない
- 5分前のことが思い出せない
- ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする

あなたの通いの場を見つけないか

通いの場とは、体操や茶話活動、趣味活動、認知症予防、会食などを行う地域住民の交流・参加の場のことをいいます。市内には、「ふじみんぴんしゃん体操」(以下、ぴんしゃん体操)に取り組む自主グループが約40あり、活動を行っています。

男性だけの自主グループ

「め組」

令和3年、介護予防センターで、県内でも珍しい男性だけの自主グループが誕生しました。フレイル予防に取り組む「め組」の運営に携わる皆さんにお話を伺いました。



▼高齢者あんしん相談センターかすみがおかのスタッフの皆さんと「め組」運営の皆さん

会を立ち上げたきっかけは 何ですか

高齢者あんしん相談センターかすみがおかのスタッフから「ぴんしゃん体操の自主グループに男性の参加者が少ないので、どうしたらよいか」と、相談を受けました。自主グループへの参加は誰でもできますが、ほとんどが女性です。女性ばかりのグループに男性一人が入っていくのを苦手だと感じる人もいると思います、男性だけのグループを立ち上げました。

口コミで広がり会員が増え、現在の登録者は68〜93歳の約40人です。1回の活動では約20人が参加します。

「め組」に男性が集まりやすいのはなぜですか

介護予防センターがふらっと遊びに来れる場所だからだと思います。私たちの世代の男性は長年仕事に通うことが中心の生活で、家には寝に帰るだけでした。そのため、

近所に知り合いも少ないです。コロナの前は、以前の勤め先である都内に出かけていましたが、コロナでそれもできなくなりました。

「め組」の特徴は何ですか

みんな人生経験の大ベテランで、ちょっとしたライバル意識があります。自主的に役割分担がはつきりし、非常に良いバランスを保ったグループだと思っています。単にぴんしゃん体操で運動を

行き慣れた介護予防センターだったからこそ、「男性グループの『め組』がやっているよ」と誘われた時に気軽に見学しやすく、男性限定というのも、「男子校の部活動」感覚で参加しやすいのだと思います。

メンバー同士は、元々の知り合いではなく、ここで知り合って友達になりました。



グループ以外の通いの場

地域や仲間同士で活動する「自主グループ」だけでなく、市が主催し、誰もが気軽に参加することができる通いの場もあります。地域に参加しやすい自主グループがない、知らない人ばかりの場所へ参加する勇気がなかなか持てない人などにはお勧めです。ぜひ一度遊びに来てください。もちろん既に自主グループに参加している人も、いつでも参加できます。



▼ふじみんぴんしゃんホールのオープニング時の様子

通いの場を探したい

自主グループでは、参加者同士で活動内容を決めているため、グループによって活動内容が異なります。どんな自主グループがあるかは、お近くの高齢者あんしん相談センター(8・9ページ参照)へお問い合わせください。



通いの場を立ち上げたい

市では「ぴんしゃん体操」を主な活動として実施している通いの場の自主グループへのサポートを行っています。近所に活動しているグループがない、仲間を集めたいなど、地域や仲間同士で活動する「自主グループ」を立ち上げたいみませんか。

TEL 049・262・9038
高齢福祉課

大井総合福祉センター

(大井中央2・2・1)

TEL 049・266・1111

予約不要

昼ぴん 正午~午後0時30分
月~土曜日(祝日・年末年始を除く)



村上センター長

4月にオープンした「ふじみんぴんしゃんホール」でお昼に体操を行っています。毎日約20人が参加しています。西側地区の介護予防の拠点として、各種講座も実施しています。初めての人もお気軽にご参加ください。

介護予防センター

(霞ヶ丘1・5・1)

TEL 049・264・7270

予約不要

朝ぴん 午前9時15分~10時
夕ぴん 午後3時15分~4時
月~土曜日(祝日・年末年始を除く)



小島センター長

介護予防センターでやっている朝ぴん・夕ぴんは、最近は男性の参加者もとても増えてきています。ぴんしゃん体操以外にも、映画会や歴史講座なども行っています。ぜひ介護予防センターをご利用ください。



運動をすれば、身体機能は必ず向上すると思いませんか。
どんなに活躍をしているプロスポーツ選手も、いつかは必ず引退します。毎日、努力を続けても目に見える効果が出なくなるときがきて、加齢と共に身体機能が低下していきます。

フレイル予防の目的は、身体機能の向上ではなく、加齢による身体機能の低下を緩やかにして、元気でいる期間をなるべく長くすることです。65歳以上の人は、加齢の影響を大きく受けるので、今の身体機能を維持する効果を期待しましょう。

介護予防に終わりはありません。たとえ介護が必要な状態になっても、日々の生活の中で自分でできることは、時間をかけてでも自分で行うなど継続していくことが大切です。

フレイル予防の心得

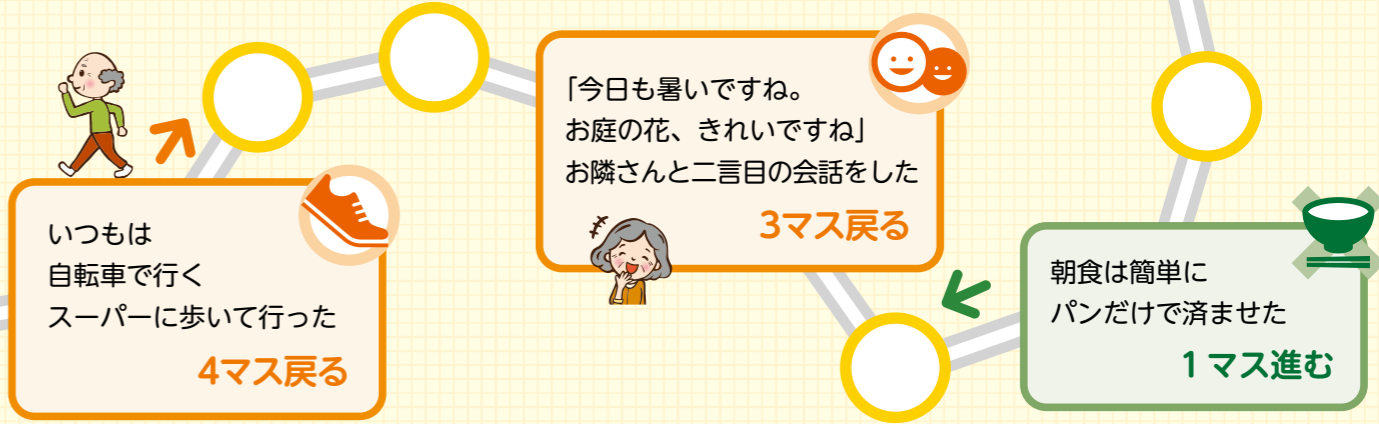


フレイルすごろく

具体的にどんな行動をすると、フレイルに近づいたりフレイル予防になったりするのでしょうか。

このすごろくは、**元気な状態からスタート**し、ゴールに近づくとつれて心身の機能が低下し、フレイルになっていきます。ゴールしない（フレイルにならない）ことを目標にするすごろくです。

まだまだ元気！
若い世代には負けたくないぞ！



高齢者あんしん相談センター ふくおか

TEL 049・261・1126

福岡1・1・1
(市役所第3庁舎2階)

担当地域 池上、上ノ原、上野台、大原、川崎、北野、清見、駒林、駒林元町1・2丁目、新駒林、新田、滝、築地、水宮、仲中ノ島、中丸、長宮、中福岡、西原、花ノ木、福岡、福岡新田、松山、本新田、元福岡、谷田

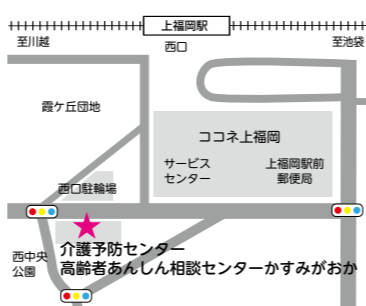


高齢者あんしん相談センター かすみがおか

TEL 049・264・7620

霞ヶ丘1・5・1
(介護予防センター2階)

担当地域 霞ヶ丘、上福岡、駒西、駒林元町3・4丁目、西、富士見台、福岡中央、福岡武蔵野、丸山、南台



高齢者あんしん相談センター つるがまい

TEL 049・256・6061

亀久保1811・6

担当地域 大井中央3・4丁目、亀久保2～4丁目、亀久保(1215～2205番地)、鶴ヶ岡、鶴ヶ舞、西鶴ヶ岡、東久保、ふじみ野、緑ヶ丘



高齢者あんしん相談センター おおい

TEL 049・261・3021

大井621・1
(特別養護老人ホームマザーアース敷地内)

担当地域 旭、市沢、うれし野、大井、大井中央1・2丁目、大井武蔵野、亀久保1丁目、亀久保(643～1196番地)、桜ヶ丘、苗間

