

海峡
夢
未来

中東地区まちづくり協議会 まち協ニュース

第33号

事務所
下関市唐戸町 4-1
カラトピア 5F
TEL&FAX083-250-8380
題字：書道家 角 廣行



ペットボトルツリー点灯

中東地区の冬の風物として親しまれているペットボトルツリーの点灯式を令和5年12月1日(金)に常盤公園(幸町)で行いました。暗闇の中、スイッチオンで周囲が一瞬に明るくなりました。
今夜も華やかに賑やかに輝いています。
2月29日(木)まで毎晩17時30分から午前0時まで点灯していますので皆さんお楽しみ下さい。
高さ3m1基、2m1基、今年開通50周年を迎えた関門橋と鯨のモニユメントを設置しています。
ペットボトルツリーの設置を始めて今年で6年目となりますが、毎年資材の持ち込みや建付け組み立てに多くの方が携わっていただき感謝致します。回を重ねることで要領も段々と良くなりスムーズに進んでいます。喜ばしいことです。これからも継続できることを願っています。
地域づくり部会長 田中 英行

2月29日(木)まで点灯

毎晩 17時30分から午前0時まで

健康福祉部会

フレイル予防講座

日時 令和6年2月5日(月) 午後2時~3時半
場所 勤労福祉会館 4階大ホール
参加料 無料 (参加自由、お待ちしております)

テーマ フレイル予防で健康長寿
講師 尾中美穂先生

シナプソロジーアドバイス教育(脳トレ) トレーナー
認知症・介護予防インストラクター

※身体を動かしやすい服装、マスク着用で、参加をお願いします。

老後を元気で健やかに

フレイルとは？

坂本はるみ

○皆さん、「フレイル」という言葉をご存じですか、フレイルとは「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。

高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。しかし、フレイルは、早く対策すれば、元の健常な状態に戻る可能性があります。

高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気付く、正しく介入(治療や予防)することが大切です。

フレイルの基準

1. 体重減少：意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
2. 疲れやすい：何をしても面倒だと週に3-4日以上感じる
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下

5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

断します。

フレイルには、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。

○フレイルの状態になるとなぜいけないのでしょうか。

- ・死亡率の上昇や身体能力の低下が起きる。
- ・何らかの病気にかかりやすくなったり、入院するなど、ストレスに弱い状態になる。
- ・怠さのために転倒して打撲や骨折をする可能性がある。
- ・入院すると環境の変化に対応できず、一時的に自分がどこにいるのかわからなくなったり、自分の感情をコントロールできなくなることもある。
- ・転倒による打撲や骨折、病気による入院をきっかけにフレイルから寝たきりになってしまうことがある。

フレイルの状態に、家族や医療者が早く気付くこと、そして予防することが大切です。

次回は、「フレイルの予防について」ご説明します。