

インタビュー

多職種連携でフレイルを防ぐ

「フレイル予防教室」

フレイルとは身体的、精神的、社会的に虚弱な状態をいいます。コロナ禍で外出や運動の機会が減った今、高齢者の健康寿命に大きな影響を与えるフレイルへの注目が高まっています。

今回は、第三地域包括支援センター企画の、管理栄養士や理学療法士など多職種が連携したフレイル予防教室でお話を聞きました。

多職種連携によるフレイル予防教室教室の特長は？

フレイル予防には、低栄養や運動不足による筋力低下への対策など、高齢者の特性をふまえた様々な角度からの対策が必要です。そこで、「運動編」「栄養編」を組み合わせた3回シリーズで予防教室を企画しました。

運動編では、理学療法士を講師に招いてフレイルについての講話と運動の紹介をしました。フレイルは栄養面だけで

フレイル予防のポイントとは？

は予防できません。運動や口腔についても考える必要があります。今回は、運動編を担当する理学療法士と栄養編を担当する管理栄養士が、事前に顔を合わせたの打ち合わせができたので、運動から関連づけて栄養の話ができたことが良かったです。

フレイル予防には、肉、野菜、魚介類など様々な食品群をまんべんなく摂り入れることが大切となります。例えば、具だくさんのお味噌汁は、野菜だけでなく豆腐のたんぱく質など多くの栄養を摂ることが出来ます。また、具だくさんにすることで、汁気が少なくなり、摂取する塩分量も減ります。このように、ちょ

参加者の声

教室に参加し、「フレイル」という言葉を意識するようになりました。フレイル予防は、運動や栄養など様々なことに気を付けなければならぬことがわかりました。この教室で学んだことを地域に広め、元気な高齢者を増やしていきたいです。

っとした工夫でフレイルを予防することが出来ます。栄養は生きることそのものに直結していると感じています。「運動をして身体を動かせば、お腹が減って食事をしっかり摂ることが出来る。体力をつけるためにはエネルギーやタンパク質などの栄養が必要となる。」というように運動と栄養の関連性を考え、生活行動をより良くすることがフレイル予防に繋がります。行動変容が求められる中、皆さんにはもっと主体的に食べることを意識してもらいたいです。

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099

【写真】(左から)第三地域包括支援センター 社会福祉士 長谷川 英里さん 管理栄養士 泉 知子さん 看護師 田中 八代美さん 保健師 西嶋 智加さん