

高齢者の暮らしを考える

インタビュー



医療専門職の連携～フレイル予防教室～

松阪市では理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士がチームを組みフレイル予防教室を行っています。



(左から)

大西 洋平さん 上山 幸穂さん 濱田 由紀子さん 森 優太さん
(理学療法士) (歯科衛生士) (管理栄養士) (理学療法士)

フレイルとは、加齢による筋力の低下、食欲不振、食事中のむせ込み、外出機会の減少などが原因で少しづつ心身の活力が低下し、要介護のリスクが高くなった状態のことです。

フレイル予防教室を通して感じたことは？

地域の方の多くは体を動かすことの重要性は認識されています。しかし運動だけでは元気をつくることはできません。なんでも噛めるお口で栄養があるものをきちんと食べることで、運動やトレーニングの効果が十分に発揮されます。多職種が連携した包括的な教室は色々な要素が入っているため、興味が薄いことについても必然的に学ぶことができるのがメリットです。

また、普段勤務している医療機関などでは、すでに何か症状がある状態で接することがほとんどですが、「集いの場」など地域に出向くことで、予防の段階から関わることはフレイル予防を進めていく上でとても大きなことです。今の体の状態を維持するためにも栄養、口腔、運動、社会参加など幅広く目をむけていただきたいです。

今後は、普段地域の集まりなどに参加していない方にこそ、フレイル予防の重要性について知ってもらえるように地域の隅々まで周知ができるよう頑張ります。

新シリーズ

「ちゃちゃっと筋トレ
「も～」っと元気に！」

**足のすね・ふくらはぎ
に効果的**

日々の生活の中に筋トレを
取り入れよう！

①



足を肩幅程度に開く
いすに深く腰かける

1

- ①つま先を天井に向かって持ち上げ止める
 - ②かかとをゆっくり上げ止める
- ①②それぞれ10秒止める 交互に3セット

2



10回 3セット

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099 Fax26-4035