

お元気ですか

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

港エリア事務局

〒552-0003 大阪市港区磯路3-3-4

TEL 06-6571-0606

〈発行日2018年6月1日〉

港・西エリアニュース Vol.074

一歩先は要介護…注意すべき **フレイル** を

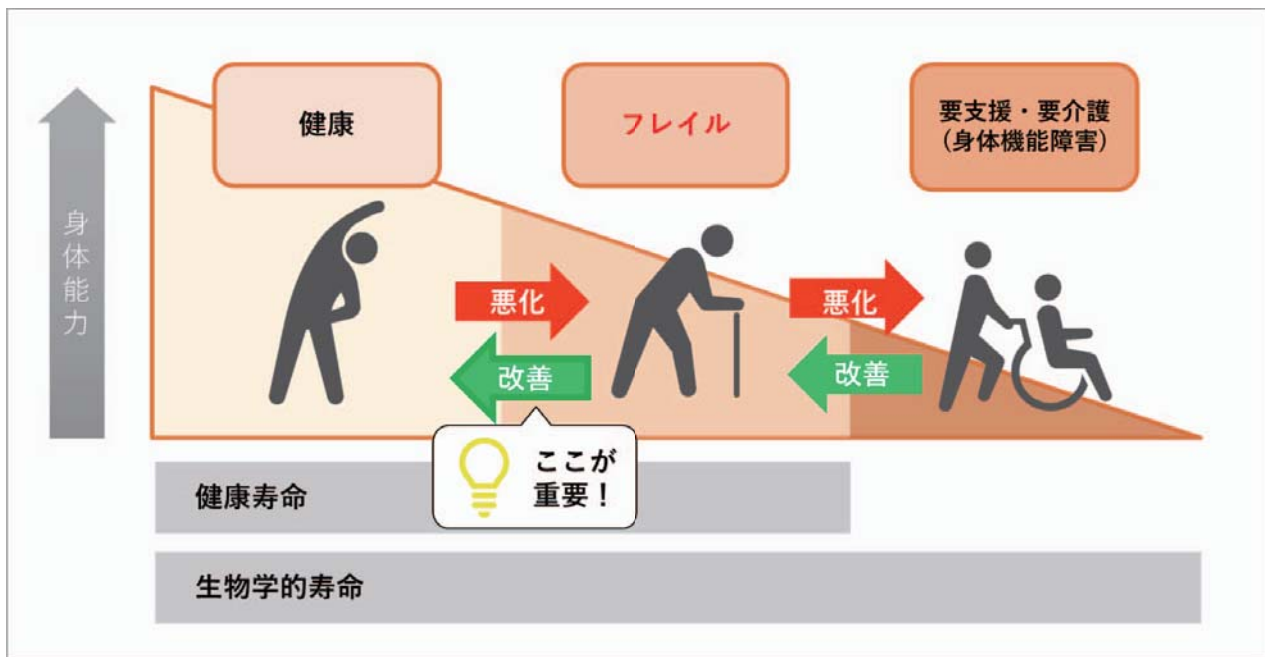
ご存知ですか？

フレイルとは

年齢とともに足腰の筋力が衰えて、立って歩くのも一苦労…。今まで「老化現象」とよばれてきたこのような症状が、「フレイル」という名称で呼ばれ始めています。これは日本老年医学会が考案したもので、2014年5月に予防の必要性を指摘した提言が公表されました。

認知機能が衰える、腰が曲がって身長が低くなるなど高齢者に多い症状は加齢が原因とされてきました。しかし認知症や骨粗鬆症の治療や研究が進んだことで、老化現象の捉え方に変化が起きています。

フレイルとは身体がストレスに弱くなり身体的機能や認知機能の低下がみられる状態のこと。健康な状態と要介護状態の中間に位置します。加齢に従って一方的に衰えた状態である「老衰」「衰弱」などとは少しニュアンスが異なり、治療や予防を行うことで健康な状態に戻ることができるという意味も含まれています。



フレイルの基準

フレイルの基準には、様々なものがありますが、一般的には下記に示す5項目で判断します。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。

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：何をするのも面倒だと週に3-4日以上感じる
3. 歩行速度の低下：1m/秒未満の場合
4. 握力の低下：利き手の測定で男性26kg未満、女性18kg未満
5. 身体活動量の低下：1週間に軽い運動や体操や定期的な運動やスポーツをしていない

フレイルになる3つの原因

フレイルは主に、身体的・精神的・社会的問題が合わさって起こります。

・身体的な問題

加齢などにより運動機能が低下して起こる身体的な問題です。筋量の減少、食欲不振、低栄養、嚥下機能の低下、活動量の低下、サルコペニア*などが影響しています。
(*サルコペニア… 加齢や疾患により筋肉量が減少すること)

・精神的な問題

記憶力や判断力の低下により起こりうる問題です。うつや物忘れ、軽度の認知障害、認知症などが影響しています。

・社会的な問題

外出や外部との交流が減少することにより起こる問題です。周囲のサポートがない、孤立した状態や、外出の頻度の減少、閉じこもりなどが影響しています。

筋力が低下し疲れやすくなる（身体的な問題）→疲れるから外に出なくなる（社会的な問題）→閉じこもりになってうつ傾向が出る（精神的な問題）のように悪循環に陥ってしまう場合もあります。つまり、フレイルの進行を予防するためには、これらの1つを解決すれば良いというわけではなく、3つの面を総合的にみる必要があります。

フレイルにならないために

フレイル予防は「社会参加」「栄養」「運動」の3つが重要となります。医療福祉生協はこの数年間、「健康寿命を延ばす」ための活動を続けています。健康チェックや班会、健康チャレンジやウォーキング、みなとみなの食堂、サークル活動など様々な活動を行なっています。ぜひ、みなと生協診療所の様々な活動を利用して、フレイル予防に取り組んでいきましょう。

お悩み解決
ストレッチを伝授します！

これならできる！1分ストレッチ！！

Q【背筋が曲がる！】

背中丸みが気になります。
信号待ちの時は、真っ直ぐできるけど、歩き始めると背中が曲がってしまいます。



お答えします！

エイジレスバレエ
講師：藤井治子
好きな物
ネコ(=^o^=)



A【立ち姿勢ストレッチ！】

病気やケガ以外で、年齢と共に段々と背中が曲がってしまうのは、腹筋や背筋が弱くなったために、上半身を支えることが難しくなるからです。
信号待ちの時に真っ直ぐできるなら、まだ背中中は固まってしまっていないということ。

それなら、腹筋・背筋・お尻・太腿を鍛えることで、姿勢は真っ直ぐ戻せます。毎日1回、1分間！立ち姿勢ストレッチをしてください！

バレエの立ち姿勢ストレッチ

- ①椅子の背を両手で持って立つ
- ②足はつま先をVに開く（※写真のように→）
- ③お腹とお尻をキュッと締めて、背骨・首の骨・頭をグングン上へ伸ばすようにして、1分キープ！
※呼吸を止めないでね(^v^)



大阪きづがわ医療福祉生活協同組合でも体づくりのために、エイジレスバレエ・ストレッチのレッスンを実施しています。

●弁天町クラス / 水曜日10:00～11:00 ・ 木曜日17:30～18:30 みなと生協診療所「組合員ルーム」

●大正クラス / 火曜日 ①10:00～11:00 ②11:30～12:30 大正晴ればれ「4階ホール」

●朝潮橋クラス / 火曜日13:00～14:00 八幡屋公園「大阪プール内」 ※どのクラスも月謝4千円



お問合せ

一般社団法人

日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会

☎06-7502-9785

医療生協ながほり通り診療所 お知らせ

子育てサークル

講師：医療生協ながほり通り診療所



パパさんも
大歓迎

おやこ de たいそう♪

お子さんと一緒に体操&絵本

あそんだり、踊ったり、絵本の読み聞かせをしたり・・・と、いろんなことを
お子さんの様子をみながら30分程行います。お気軽にご参加ください♪

■対象 未就学のお子さんをもつ保護者とお子さん
(1～2歳くらいのお子さんが多いです)

■参加お申し込み、お問合せ (担当：岡澤)

①医療生協ながほり通り診療所 ☎06-6533-0106

②メール (後日返信です) okazawa.n@osaka-kizugawa.coop



2018年

6月9日 (土)

14:00～15:30

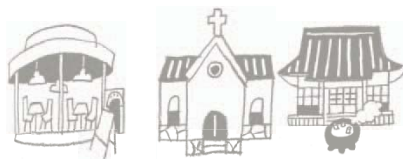
場所

最勝寺

(西区北堀江1-6-18)

(体操&絵本は14:15頃から30分程度)

■参加費 お寺のお参り 200～300円位



2018年

6月22日 (金)

14:00～15:30

7月27日 (金)

14:00～15:30

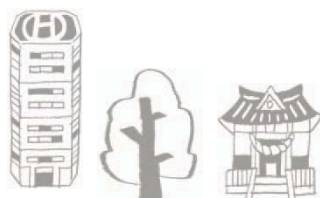
場所

マークスタジオ

(西区江之子島2-1-21)

阿波座ライズタワーズ マーク20 1階)

(体操&絵本は14:15頃から30分程度)



こどもも、おとなも、 みんなの居場所作り

こども食堂

私たちが取り組んでいる居場所作り、港区、西区のこども食堂。どちらも毎回30人以上のこどもや大人たちで賑わっています！当日運営のボランティアさんや食品を提供して下さる方、カンパをして下さる方、様々な支援や人と人の繋がりで運営しています。

私たちは特に「ご近所同士の交流」を目的に活動しています。どなたでも参加できます。ぜひ組合員さん同士、お友達同士で誘い合ってご参加ください！

運営ボランティアさん募集中！！

ご飯、汁物等の準備、盛り付け、こどもたちやそのご家族との会話や遊び、学習支援、見守りなど。

ボランティアさん自身も楽しみながら活動できるように運営しています。みなさんの得意な分野でこども食堂を盛り上げてください♪



お問い合わせ

TEL 06-6571-0606

mail: anekawa.s@osaka-kizugawa.coop

担当：姉川

健康診断のご案内【*要予約】

ご予約・お問い合わせは みなと生協診療所 06-6571-5594まで

みなと生協診療所では、健診受診の当日だけでなく、健診後の結果説明も行っております。医師・看護師が疑問や不安にお答えします。

日
曜
健
診

	6/10	7/29
健康診断	○	○
婦人科健診	-	○

両日とも午前8:30-11:30

平
日
健
診

	時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00-	○	○	○	○	○	○
午後	18:00-			○			

無料法律相談のご案内

日 時：6月19日(火) 15:00-16:00 場 所：みなと生協診療所
*要予約 TEL 06-6571-5594



みなとみんなの食堂・ながほりこども食堂

ボランティア募集中！



麻雀

毎月第2・4土曜日 13時半～
みなと生協診療所1階 サロン

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

港区・西区エリア

みなと生協診療所 TEL06(6571)5594
コープみなと介護よろず相談所 TEL06(6571)7880
みなと生協診療所デイケアセンター TEL06(6575)9163
グループホームしおかぜ TEL06(4395)3311
高齢者住宅ふきのとう TEL06(6571)0606
医療生協ながほり通り診療所 TEL06(6533)0106

訪問看護ステーションさくら通り TEL06(6571)8585
ヘルパーステーションみなと TEL06(4395)3300
デイサービスしおかぜ TEL06(4395)3700
配食サービスしおかぜ TEL06(4395)3335

デイサービス医療生協ながほり通り TEL06(6533)0661



やっています♪

みなと生協診療所

or

医療生協ながほり通り診療所

検 索