

# フレイルを予防して 健康寿命の延伸を目指しましょう



健康で日常生活を送れる期間「健康寿命」の延伸が、近年大事だと考えられています。健康寿命の延伸には、加齢により身体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなるフレイルを予防することが大切です。フレイルは「栄養」「運動」「社会参加」の3つを意識することがポイントです。毎日の食事から元気な身体を作ること、生活の中で身体を動かすこと、趣味などで友人と交流する機会を持つことを心がけましょう。

## 3つの予防項目に 該当する方が増加傾向

今年度の住民健診を受診した75歳以上の方に、昨年度と同様に「現在の健康状態や生活習慣」などについてアンケートを行いました。昨年度と比較すると大きな変化はなかったものの、フレイルに関する質問の結果は以下のとおりでした。主観的な回答ですので一概には言えませんが、口腔機能・栄養状態の項目に該当する方が増加傾向で



主な質問の回答割合（前年度比較）	
Q お茶や汁物等でむせることがありますか？	21.2% ▶ 23.9% (2.7%増)
Q ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	53.5% ▶ 50.8% (2.7%減)
Q 6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？	12.8% ▶ 15.0% (2.2%増)

したので、今後も気をつけていただきたいです。

## ▼口のケア

むせるなどの口腔機能の衰えは、全身の衰弱につながります。毎日の食事がおいしく食べられるように、「毎食後に歯磨きを行う」「しっかりと噛んで食べる」「歌の練習や早口言葉を言う」など、口の周りの筋肉を動かすことを意識しましょう。

## ▼身体を動かす

高齢期の転倒や骨折は、要介護や寝たきりのきっかけになります。高年齢になっても筋力アップはのぞめますので、ウォーキングにこだわらず、家の中でできる体操やスクワットなどの運動、日中の座っている時間を減らして家事や掃除、庭いじりや農作業など、身体を動かすことを意識して活動量を増やしていきたいでしょう。

## ▼バランスよく食べる

外出しない生活が続くと活動量が減り食欲がわかず、栄養不足に陥ることがあります。1日3回、主食・主菜・副菜のそろった食事をとることが大切です。また、食品に含まれている栄養素は1種類ではありません。いろいろな食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取できます。魚、油脂類、肉、乳製品、野菜、海藻類、芋類、卵、大豆製品、果物の10種類の食品を食べるように心がけると、フレイルになりにくくなります。

1日10種類を食べることは難しいので、7種類以上を目標にして、できるだけ多くの食品をとるようにしましょう。

## 今一度生活習慣の見直しを

身体や心の衰えは予防できません。いつまでも健康で、趣味などやりたいことをしながら生き生きとした生活を続けていくために、口腔機能や身体を動かすこと、食生活について、今一度見直してみたいかがですか。

## 地域おこし協力隊通信 ⑦4

魅力化コーディネーター 長谷川隊員

☎ 社会教育課 ☎ 43-9026



宮津天橋高校加悦谷学舎（以下、「加悦谷」）で活動している地域おこし協力隊の長谷川です。この3月をもって地域おこし協力隊としての活動を終えます。つまり、この地おこし通信への投稿も、本記事が最終回の投稿です。そこで今回は、4年間の活動を経て学んだことをお伝えします。

私のミッションは「加悦谷が今以上に地域に愛され、地域の子どもたちが加悦谷に行きたいと思える学校にする」でした。4年の活動でその達成の程度を問われると、道半ばとしか言えませんが、その道を開拓することはできたと思います。

私がこの4年で得たことの一つは「自分がやりたいこと」は「一人のやりたい」の実現を手助けすることで叶う」です。私には先生方と同じ職務上の権限はなく、民間企業という派遣社員（しかも新人）のようなポジション。そのため、着任当初は自分のやりたいことが簡単に提案できない状況でした。当然この4年間で「高校生が地域の

魅力を見つけ、発信する広報組織の設置」「生徒が興味ある仕事に従事している人と交流すること、よりリアルを知り、進路を決める機会にする場づくり」「授業のカリキュラムの作成補助・地域への恩返しプロジェクトの実施」などをさせてもらえました。これらはすべて、学校、教員や生徒の「やりたい」と、私の「生きる力を育む場づくりがしたい」が融合した結果です。これらを通して、校内で地域を生かそう、新しいことにチャレンジしていこう！ とする雰囲気醸成でき、一定の役割は果たせた気がします。ただ、これらの活動が生徒たちに及ぼした影響は今すぐには測れず、わかりやすい成果を示せないところが残念なところです。しかし、地域に貢献したいと考えている生徒が「長谷川さんのように話したい」と言っていたという話を耳にし、少しは地域の将来にも寄与できたのかなと思っています。

「教育に携わりたい」の思いだけで右も左もわからないまま高校魅力化コーディネーターと

して教育現場に飛び込んだ4年前。京都府公立高校初のコーディネーター導入で、学校現場でも未知な存在。そんな私を受け入れ、教育とは何かをずっと議論し、探究してくれた加悦谷の先生方には感謝しかありません。またいろいろな気づきを与えてくれた生徒の皆さん、活動に協力くださった方、陰ながら応援くださった方、地域の方々にも感謝しかありません。

私は一旦、加悦谷での活動を終えます。欲を言えば、これからの与謝野町と加悦谷の発展にもっと携わりたかった。ただ、その発展を願う、持続可能な形を作っていくならば私が一旦離れたほうが、よりその形に近づく可能性があります。

高校魅力化推進事業は、ここからが本番です。これまでに以上に地域に愛される学校にする



2月24日に野田川わーくばるで4年間の活動を報告しました