



ブギーボード (左) とサーフボード (右)

皆さん、こんにちは。江陽中学校のALTのブルックです。

広報よさの寄稿するのはこれが最後になります。ALTとしての任期が終わりに近づいた今、暑さ対策として近隣のビーチによく行くようになりました。アメリカではほとんどの学校にプールはありませんが、日本の子どもたちは水泳の授業に参加できるという環境にあり、授業の合間に泳いで涼むことができます。これは私にとって少し衝撃的なことでした。アメリカでは、親が子どもたちに水泳

を教えることが多いのです。私は子どもころ、学校で水泳の授業を受けたことはありませんでしたが、体育でサーフィンを経験しました。私の州（カリフォルニア州）限定のようですが、中学生は通う学校によってはサーフィンの授業があります。中学生は先生とビーチで待ち合わせ、1〜2時間サーフィンをします。しかし、普通の授業とは異なり、先生たちが生徒たちにサーフィンのやり方を教えるのではなく、生徒たちが苦勞しながら自分たちでサーフィンの仕組みを理解できるようにしています。どうしてもサーフィンができない場合は、ブギーボード（※）の持参が許可されていました。私の父は長年サーファーで、私にサーフィンを教えようとしていたので、サーフィンの授業に参加したことで父と海で過ごす時間が増えました。これは私にとってうれしいことでした。

授業は楽しかったのですが、授業を受ける前に水泳のテストに合格しなければなりません。

した。アメリカの学校にはプールがないので、すぐ隣のガールズ・アンド・ボーイズ・クラブ（子どもたちを学校行事やサマーキャンプに体験させる非営利団体）のプールを借りてテストを受けました。水に入って体を温め、3分間立ち泳ぎをし、自由形以外の3種類の泳ぎ方で数メートル泳ぐように言われました。このテストに合格して初めて、ビーチに行くことができました。

私たちは雨が降っても毎日ビーチに行きましたが、海に入ることは許されませんでした。道路から海に流れ込む水で、ひどい病気になる可能性があるからです。雨が降っている間は、普段のように海に入ってサーフィンをするのではなく、ビーチを走りました。ですから、たとえ天候が悪くても、体育の授業を続けることができました。カリフォルニアでは雨はほとんど降りませんが、時々降ったときに、砂の上を走ろうとして惨めな思いをすることがありました。雨で地面が濡れてでこぼこ

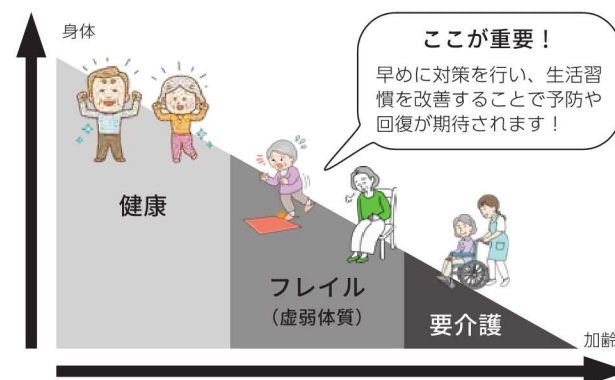
していて転んだり、顔から砂の中に落ちてしまったりすることもありました。自分でも気付かないうちにそうなるってしまうので、笑ってしまう程でした。雨の日は親に授業を休ませてほしいと頼み込んだのですが、結局休むことはできませんでした。

決して忘れることのない1年

私はこの記事を読んでくださった皆さん、そしてここで過ごしたすてきな経験に感謝の気持ちを抱えたいと思います。与謝野町で過ごした1年間は、ここでできた皆さんの友達や思い出とともに、決して忘れることはありません。もし機会があれば、また与謝野町に戻って日本をもっと探検したいと思っています。私は帰国後、翻訳家になるつもりなので、もしかしたら日本語が今より上達しているかもしれません。皆さん、これまでサポートしていただきありがとうございました。ぜひ、次のALTを温かく迎えてあげてください！

※ ブギーボード … 子どもたちに安全で使いやすいように、発泡スチロールでできた小さなサーフボードのようなもの

健やか広場 ▶ フレイル予防で元気ハツラツ



「フレイル」とは、年齢とともに心身の活力（筋力や運動機能、認知機能、社会とのつながりなど）の低下から生活機能が低下し、介護が必要となる途中経過の状態のことを指します。フレイルは人によっては若いときから徐々に始まっており、さまざまな要因が絡み合って進行します。家に閉じこもりがち、粗食に偏る、高血圧・糖尿病などの慢性病を放置していると、急速にフレイルが進行します。しかし、生活を見直せば健康な状態に戻ることもできます。

フレイル予防は、「身体活動」「栄養」「社会参加」の3つの柱を意識することが重要です。今

回は身体活動について、身体的フレイルをどのように判定しているのか、与謝野町の状況をお知らせします。

まずは自身のチェック

自分は大丈夫と思っているも、実は隠れフレイルかもしれません。

こんな兆候にご注意を

- 体がやせてきた（体重減少）
 - 握力が弱くなった
 - 疲れやすくなった
 - 歩くのが遅くなった
 - 身体を動かすことが減った
- ・3個以上の該当：フレイル
・1〜2個該当：プチフレイル
・0個：健康

与謝野町の傾向 （身体的フレイルの判定）

後期高齢者健診での後期高齢者の質問票15項目中「運動・転倒」の4項目の傾向です。

- ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか？
- ― 全国・京都府の65%に対し、50%と低くなっており、特に加悦地域は45%と低い状況。
- この1年間に転んだことがありますか？
- ― 全国・京都府の18%に対して、加悦地域は23・5%と高い状況。

● 以前に比べて、歩く速度が遅くなってきたと思いますか？

― 全国・京都府の59%とほぼ同じですが、加悦・岩滝地域の男性、野田川地域の女性の割合が高い状況。

- あなたの健康状態はいかがですか？
- ― 「あまりよくない」「よくない」の割合が高い。

右記の4項目から、身体的フ

レイルの可能性を判定しています。また、寝たきりにつながりやすい原因にもなる骨折での入院費は1位であり、与謝野町の介護保険サービス利用にかかる費用も全国・京都府に比較して高くなっています。

このことから、転倒による骨折が原因で入院し、退院後に在宅での生活が困難になり、介護保険の施設サービスの利用へとつながる悪循環が生じています。

意識して動くことが 転倒予防に

いつまでも自分らしく自立した生活が送れるよう、今できていることを継続していくとともに、今の生活の活動量を10分増やす心がけが重要です。家に閉じこもらず、1日1回は外へ出かける、家のまわりを散歩する、友達と交流するなど、少しの工夫が「身体活動」「社会参加」のフレイル予防につながります。無理せず、可能なことから取り組み、生きがいを持って生活していくことが大切です。