

※フレイルとは？「虚弱」を意味する英語「frailty」(フレイルティー)を語源としてつくられた言葉で「**加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです**」(活力:筋力や認知機能など)

「**栄養状態が悪い**」・「**体力が低い**」・「**社会との関わりが少ない**」ことなどがリスクを高めます。年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けた時に回復できる力が低下し、健康に過ごせていた状態から要介護状態に変化していきます。栄養状態の悪化や体力の低下、社会とのつながりの希薄化は特に高齢期に起こりやすい気をつけたい問題です。

心身共に健康!!

フレイル

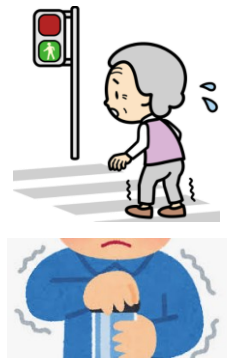
要支援・要介護



※フレイルの状態が進行すると健康寿命の低下を招くとされています。



- ・食事の時にむせたりする事が増えた
- ・以前よりも体重が減ってきた
- ・歩くのが遅くなった
(青信号の間に横断歩道が渡れない)
- ・外出する機会が減った
- ・何をするのもおっくうだ
- ・訳もなく疲れた感じがする
- ・飲み物などのフタが開けられない



こんな傾向があれば予防に取り組むチャンスです！

フレイル社会プログラムの流れ

①話し上手は聴き上手

※3つの「きく」

今月紹介!

※上手な聞き方

②笑う門には福来る

※笑いの疑問
※笑いの効果
※笑いのレッスン

③転ばぬ先の豆知識

※転ばない為の意識と知識

④プラス思考の人づきあい

※井戸端会議
※「ダメ出し」ではなく『ヨイ出し』

⑤ まとめ

※フレイルチェックシート

※「フレイルだより」はセンターのホームページに掲載しています。

<https://webc.sjc.ne.jp/irumatobu/index> (ホームページ内: 会員向け情報
→事務局からのお知らせ→フレイルだより) 閲覧可能な場合は是非ご覧下さい。

※普段、近所の人と話したり地域の活動に参加したりしていますか？
外出していろいろな人との交流という何気なくしていることが、実は健康長寿の
秘訣の一つと言われています。

※今回はコミュニケーションの基本となる「聞く」について相手にとって心地の良い
聞き方をご紹介します。

※「自分の言いたいことを話せた」「気持ちを伝えることが出来た」という時は気持ちが良いと
思います。逆に言いたいことを伝えられなかった時は不快な気持ちになる人も多いと思います。
上手な聞き手がいてはじめて良いコミュニケーションが成立します。



こころが『ピカピカ』になるための 「きく」コミュニケーション

コミュニケーションは「聞く側」が重要

コミュニケーションの良し悪しを左右するのは、
話し手の技量だけではありません。

**上手な聞き手がいて始めて
良いコミュニケーションが成立します。**

3つの「きく」

訊く

尋ねる・問う・取り調べる等の意味。
聞く側が必要としていることを質問して、
やや強制的に答えを要求する。

聞く

音や声が耳に入るなどの意味。
聞く側が「心を込めて」や『熱心に』と
いう意味合いがない。

聴く

「きこう」と努力する、心を込めて「きく」、
熱心に「きく」という意味。
気持ちや感情を考えながらきく「きき方」。

※みなさんは普段おしゃべりする時にどの「きく」をしていますか？
3つの「きく」を状況に応じて使い分けることが重要ですが、なるべく
「聴く」を心がけるようにしましょう。



※次回は上手な「きき方」を紹介予定です。