

**※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

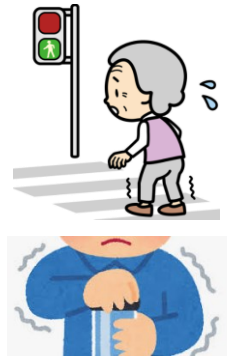
## 要支援・要介護



※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」  
R5.9.12発行No.22に掲載

※上手なきき方 **今月紹介!**

### 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。



# 良いコミュニケーションの為に上手なきき方

## コミュニケーションは「きく側」が重要

※「悪い人ではないけど話していて楽しくない」ということはありませんか？

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。

※悪気はなくても、実は相手を不愉快にさせてしまっている態度や仕草は数多くあるものです。

でも、それを「注意してもらえる機会」、そして「気付いて直す機会」は意外とありません。

## 良いコミュニケーションは上手なきき手がいて初めて成立します。



※今回は『傾聴術』をいくつかご紹介します。『傾聴術』：相手の気持ちをその人の身になって理解する為の理論と技術  
自分が話をきく時の日頃のきく姿勢(態度・癖・あいづち等)を思い出しながら、当てはまるものはないか確認してみてください。

	上手な「きき方」	不快にさせる「きき方」
視線	・自然に相手に向ける。	・凝視する。キョロキョロして相手を見ない。
態度・仕草	・話しの邪魔をしない。 ・相手のペースに合わせる。 ・相手に少し身を乗り出し、耳を傾ける。(目と耳の両方できく)	・話のオチが見えて苦痛に感じられ、最後まできかずに自分の意見を言ってしまう。 話の内容を誤解したり、話をきいてくれないと思われてしまうこともあります。 ・ふんぞり返ってきく。足や腕を組む。
うなずき	・やさしく自然にゆっくりと ・話しの内容によっては目を見て黙ってうなずくだけでも、「きいていますよ」という事が伝わる場合もあります。	・話し終わらないうちにうなずく。 ・大げさにうなずく(うるさいうなずき)
あいづち	・「うんうん」「はい」「そうですか」「分かります」など声に出すと話をきいているという事が伝わります。	・「はい、はい、はい」と早口で連発する。 耳障りな上、話す側も気を取られて悪気はなくてもイラつかせる可能性が高く、真剣にきいていても、悪い印象を与えてしまいます。

### まとめ



○相手の話を相手の言いたい気持ちのままに聴き取る。

「意見して欲しいわけじゃない、とにかく話を聴いて欲しい」と相手は思っているかも？

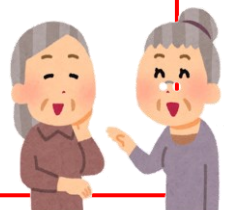
相手の話をさえぎらずに『最後まできく癖』をつけましょう。

○真っ白な気持ちで聴く

○自分の先入観や価値観に支配されない。

○決めつけない、自分の意見を押しつけない、解決しようとしなない。

○思いやりのこころを持ってじっくり聴く。



※簡単なことではありませんが、いろいろな場面でこのような「傾聴術」をうまく活用することで自分にとっても相手にとっても良い変化をもたらされるのではないのでしょうか。自分の意見とは違っていても、相手の話に「耳を傾け、寄り添う姿勢」が大切です。

『まずは相手の話をきいてから』がコミュニケーションの鉄則です。

※次回は「笑う門には福来る」を紹介予定です。