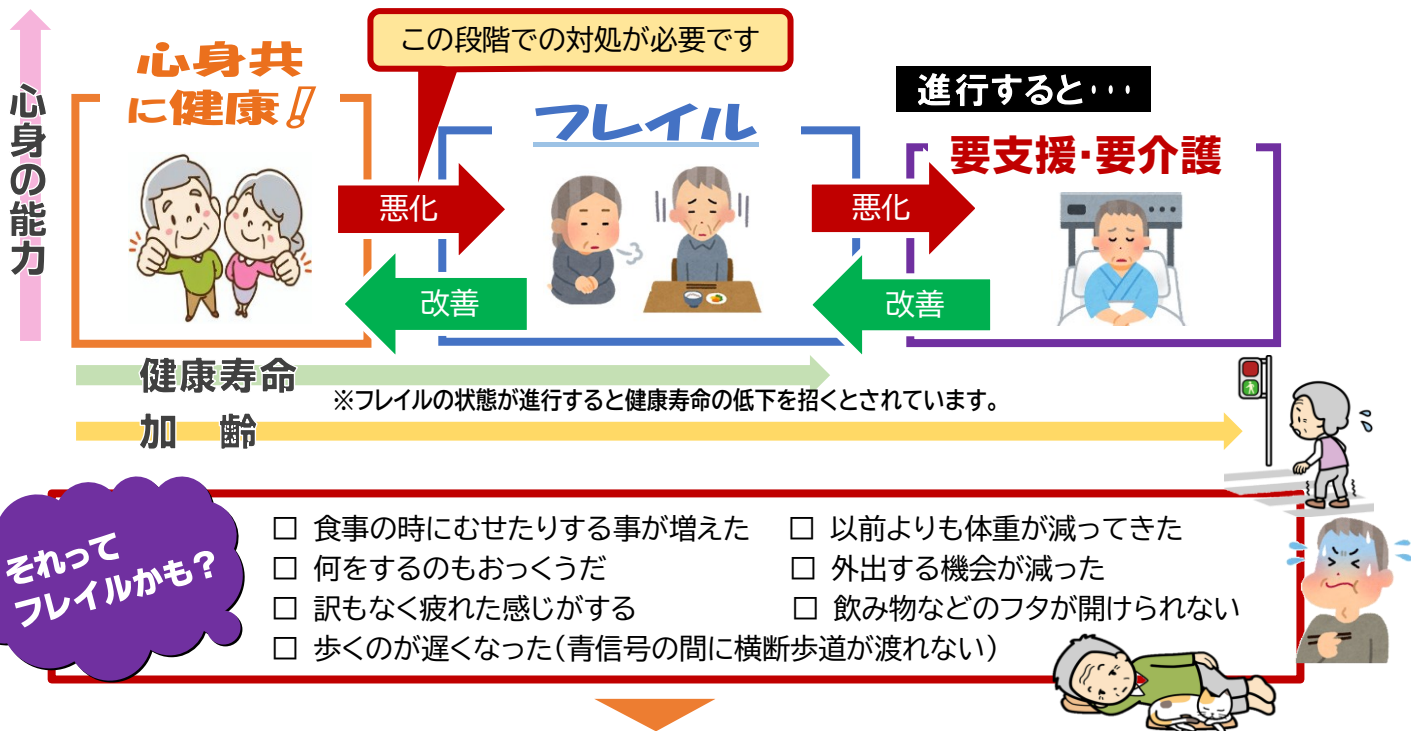


フレイルとは？ 「虚弱」を意味する英語「frailty」(フレイルティー)を語源としてつくられた言葉で「加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです」(活力:筋力や認知機能など)

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、健康に過ごし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。



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」
※上手なきき方
R5.10.13 発行No.26 に掲載

②笑う門には福来る

※笑いの疑問 } R5.11.13 発行
※笑いの効果 } No.27 に掲載
※笑いのレッスン R5.12.13 発行No.28 に掲載

③転ばぬ先の豆知識

※転ばない為の意識と知識

今月紹介!

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。是非ご覧ください。

<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)



転ばぬ先の豆知識!!



この一年間で転んだことはありませんか？

65歳以上の方の**2割**が年に1回は転倒し、そのうち**1割**が骨折しています。
外出や交流が出来なくなる原因の一つが**転倒によるケガ**です。

※高齢者が転倒する場所(複数回答)

| 屋内(自宅) | 割合% |
|------------|------|
| 庭 | 26.5 |
| 玄関・ホール | 19.0 |
| 居間・リビング | 17.0 |
| 廊下 | 13.5 |
| 階段 | 12.5 |
| 浴室 | 9.0 |
| 寝室 | 6.0 |
| ベランダ・バルコニー | 3.0 |
| トイレ | 2.5 |
| 洗面・脱衣所 | 2.5 |
| 食堂・ダイニング | 2.5 |
| 台所 | 2.0 |
| その他 | 7.0 |
| 無回答 | 1.5 |

| 屋外(外出先) | 割合% |
|-----------------------|------|
| 車道と分離された歩道 | 2.8 |
| 屋外の階段 | 2.3 |
| 歩行者と車の分離が されていない道路 | 1.7 |
| 建物敷地内 | 1.4 |
| 建物内部 | 1.2 |
| 横断歩道 | 1.0 |
| 建物の共用階段 | 0.7 |
| 公園や広場 | 0.6 |
| その他 | 1.7 |
| 無回答 | 0.3 |
| 屋外で転倒したことは無い | 88.0 |

※年齢別一年間に転んだ割合(複数回答)(%)

| | 複数 | 一度 | 転んでない |
|--------|------|------|-------|
| 60～64歳 | 2.1 | 4.8 | 93.2 |
| 65～69歳 | 3.5 | 5.1 | 91.5 |
| 70～74歳 | 3.8 | 6.2 | 89.9 |
| 75～79歳 | 4.8 | 6.5 | 88.7 |
| 80～84歳 | 9.6 | 9.0 | 80.8 |
| 85歳以上 | 12.6 | 12.6 | 73.7 |

※ケガの有無(複数回答)

| ケガの種類(複数回答) | 割合% |
|-------------|------|
| 打撲 | 29.0 |
| 擦り傷、切り傷 | 16.0 |
| ねんざ、脱臼、突き指 | 9.5 |
| 腰、下半身の骨折 | 7.5 |
| 上半身の骨折 | 4.5 |
| 骨折 | 15.2 |
| 縫合が必要なケガ | 1.8 |
| その他 | 5.0 |
| 無回答 | 1.5 |
| ケガはなかった | 37.5 |

※ケガによる日常生活への影響(複数回答)

| 種類 | 割合% |
|------------------------|------|
| 買い物や仕事など長時間の外出が出来なくなった | 13.1 |
| 自宅内での移動に支障 | 10.7 |
| 炊事・選択などの家事に支障 | 9.0 |
| スポーツや運動が出来なくなった | 8.2 |
| 常時、介護や介助が必要 | 5.7 |
| 食事、入浴、着替えに支障 | 4.9 |
| ケガが原因で別の病気を発症し入院や通院が必要 | 2.5 |
| その他 | 1.6 |
| 無回答 | 0.8 |
| 特に影響はない | 70.5 |

(内閣府の高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査結果抜粋)

※屋外よりも屋内(自宅内)での転倒率が高く、自宅内での転倒は年間の約1割を占めます。
また年齢も高くなるほど転倒する割合が増えています。

※転倒した人の約6割は打撲やねんざなど何らかのケガをしています。
ケガをした場合、仕事や買い物、炊事、洗濯などの家事、運動に影響が出たり、
また、**たった一度の転倒で寝たきりになることもあります。**

転倒を防ぎ、いつまでも外出・交流を続けられるよう

転ばぬ先の豆知識として転倒予防の基礎を学びましょう！



※次回は「転ばぬ先の豆知識」チェックと対策を紹介予定です。