

## 「つながり」が第一歩 ～ フレイル予防 ～

### 「フレイル」という言葉をご存知ですか？

「フレイル」とは、加齢により心身の活力(運動機能や認知機能等)が衰えた状態のことで、健康な状態と介要護状態の中間を意味します。今までは、「歳を取れば当たり前」と考えられてきたことですが、フレイルに早く気づき、正しく治療や予防をすることで、状態を回復させることも可能です。

また、フレイルには①身体的な機能低下による「身体的フレイル」、②うつや認知機能低下による「心理的・認知的フレイル」、③独居や孤食、生活困窮等によって社会とのつながりが希薄になる「社会的フレイル」の要素があります。それぞれの要素が相互に絡み合って負の連鎖を引き起こし、フレイルの状態が進行、要介護状態となっていくと考えられているのです。

フレイル予防には①食事(栄養)、②運動、③社会参加が重要とされています。



- ①**食事(栄養)**: 加齢に合わせた栄養(特にタンパク質)を心掛け、バランスの良い食事を取りましょう。「噛む力」、「飲み込む力」も大切です。
- ②**運動**: 毎日よく動きましょう。何気ない家事であっても、動作を大きくすれば運動になります。
- ③**社会参加**: (気持ち)が閉じこもることなく、つながりを持ちましょう。家族以外とおしゃべりすることも第一歩です。



現在、新型コロナウイルス感染症を予防するために、外出を控えている方も多いのではないのでしょうか。出かける場や運動の場に行けない現状は、大変なストレスに感じているかと思います。

フレイル予防における「はじめの一步」は社会参加とも言われています。認知症カフェの役割が大きくなっていく中で、コロナ禍にあってもつながりを感じられる場所であることを願います。

## さくらんぼカフェより

さくらんぼカフェから旬の話題をお届けします！

### ゆっくりと再開しつつあります。

5月のカフェ通信の原稿執筆時には、まだ桜がきれいに咲いていましたが、現在は暑くなったり、雨が降ったり、過ごしやすかったり、過ごしにくかったりと、梅雨時の変動期という感じです。この通信が皆様に届く頃は7月になり小暑も過ぎて、暑さも本格的となっているのでしょうか。4月からの2か月間は、交流事業をご遠慮いただき、一部の個別相談の方のみの受け入れとしていましたので、どことなく寂しさと言うか、閉塞感を感じることも多かったです。

去る6月17日(水)に若年性認知症の人と家族のつどい「なのはな」が再開されました。「3密」にならないよう、やや制限はあったものの、天気も良く、多くの方に参加していただきました。活動内容は、「園芸活動」。若年性認知症のご本人たちと花や野菜の苗を植え、参加した皆様の晴れやかな笑顔が見られ、大きく気分は変わりました。最後まで明るい雰囲気でした。

6月22日(月)からは、自粛していた交流事業も再開しました。新型コロナウイルスの第2波も心配されていますが、実際に顔を合わせて、時間を共にし、活動を共にすることが、心も体も元気になるのだということを実感した次第です。

後述する認知症カフェのアンケートの内容でもお伝えしますが、多くのカフェが今後運営を再開する予定となっており、交流の場の貴重さを、皆様があらためて感じてくれるのではないかと考えております。



## 「認知症カフェ」アンケートより

この度、認知症カフェ運営に関わる皆様には、運営状況に関するアンケートにご協力をいただきました。感謝の意を込めて、アンケートの結果と感じたことをお伝えします。

### (1)活動状況

新型コロナウイルスの影響による外出自粛要請により、認知症カフェの活動を休止しているカフェがほとんどでした。また、利用者様からは活動再開を心待ちにした声が多く寄せられているようです。

#### 【活動休止カフェ】

- ・今後再開するつもりであるところが多い。
- ・消毒・仕切りを作る、飲食を取りやめるなどで感染リスクを下げる工夫を検討している。
- ・利用者の連絡先を把握するために名簿を作成する。
- ・予約制にして利用者を制限する。
- ・開催形式について悩んでいる。

#### 【活動継続カフェ】

- ・村山市のおしゃべりカフェ「集い」さんでは、利用者様から「共に乗り越えよう」というお便りがあつた。



### (2)利用者様の状況変化

カフェ利用者様の状況については、カフェを休止していたこともあり、「不明」や「特にいない」が多くありました。中には、認知症の進行が見られ、意欲の低下や情緒不安定になる方もいらしたようです。デイサービスやリハビリを利用していた方では、利用できなくなったことで衰えを感じる場面もあつた様子。

### (3)休止中の取組

鶴岡市のほっこりカフェさんでは、利用者様へ「通信」を作成し、郵送したとのこと。返信用として同封した「思いつなぐカード」にて「つながりを感じられた」、「不安が和らいだ」などの言葉があつたそうです。



先日再開された若年性認知症の人と家族のつどい「なのはな」を見ると、制限の中であっても、「直に集まること」、「ともに活動」したり、相談・おしゃべりしたりすることで、利用者も生き生きとし、支援者の側もあらためて元気をもらえることを実感しました。

皆様にはアンケートにご協力をいただき、ありがとうございました。コロナに負けず、「やさしい地域づくり」に向けて一緒に頑張っていきましょう。

## インフォメーション

ホットな話題をお届けします！

## フレイルを予防しましょう

～ 実践編 ～



フレイル予防の実践編として、日常生活の仕方について提案している媒体等をご紹介します。ご自分のペースに合わせて、ご自宅でも取り組めることの参考になれば幸いです。

### ◆山形県長寿社会政策課「生活不活発を予防しましょう！」

<https://www.pref.yamagata.jp/ou/kenkofukushi/090002/houkatsu/ri-hu-retto4.pdf>

### ◆山形県作業療法士会「生活不活発病の運動プログラム」

<http://yamagata-ot.jp/pdf/covid02.pdf>

### ◆国立長寿医療研究センター「高齢者のための在宅活動ガイド 2020」

<https://www.ncgg.go.jp/hospital/news/20200610.html>

### ◆リハ栄養推進協会「リハビリテーション栄養 ミニレクチャー」(動画)

<https://www.youtube.com/watch?v=YjoDGoHs1ik>

## カフェ情報

社会福祉法人天童福祉厚生会 特別養護老人ホーム明幸園地域支援室 より

### 『山形県認知症カフェ

### ガイドブック 2020』

が発行されました。冊子でのご提供は限定されていますが、下記サイトにて、県内各所の取組みがご覧頂けます。

<https://www.tendo-fukushi-kouseikai.info/g-book/>



山形県  
認知症カフェガイドブック  
2020



発行元：山形県認知症相談・交流拠点さくらんぼカフェ 山形県認知症コールセンター(山形市 県小白川庁舎内)  
電話・来所相談・カフェオープン 月曜～金曜日 昼 12 時～午後 4 時  
TEL 023-687-0387 FAX 023-687-0397 皆様のご意見・ご感想をお待ちしております。