

虚弱(フレイル)な生活の先にあるのは誰かに介護される日々

多くの高齢者が虚弱(フレイル)という中間段階を経て徐々に要介護状態に陥ります。そうならないためにも、高齢者に必要なのはメタボよりフレイルへの対策。生活不活発病はフレイルへの入り口です。



いつまでも自らの足で歩き、人生を楽しみたいですよね!

私は民生委員のほかにも居酒屋を営んでいるので、月に1回そこで高齢者向けのサロンを開いたり、介護予防サポーター「こびん隊」として活動したり、小学生のための「あい風寺子屋」でお手伝いしています。足には自信があるので、出かけることは全然おっくうではありません。これが私の元気の秘訣ですね。

は思っています。民生委員として訪問するうち、だんだんお顔と名前も一致するようになって、それに伴い、いろんなことにも気づくようになりました。だからでしょうか、このごろは民生委員というより、「りんくるとつながりのある、いろんな情報を持っている人」と思ってくださいる方が増えたと感じています。



民生委員
工藤 美根子さん(68歳)

趣味は手芸で、小物を作ったりすること

ハチゴザンマル
853☺で
行こう!

私の場合

私が民生委員になったのは元町内会長さんに頼まれて。心底「困った」と

高齢期にしのびよる生活不活発病の危険なサインを見逃さない!

初めはちょっとしたサインから。そのサインを見逃さず、取り組む先に「やりたいこと」や「好きなこと」ができる、活動的な85歳のあなたがきつというはずです。



体重が減った、食欲が少なくなった

転びやすくなった



食事が偏っている

外出の機会が減った
活動的でなくなった

かみきれないものが出てきた
飲み込みにくい、むせやすい



人付き合いがおっくうになった



階段を上り下りするときに
手すりを使う

気持ちがふさぎがち



長く歩けない、
歩くのが遅くなった

まずは物忘れが気になって、
周りからも指摘される

誰にでも起きるちょっとしたことですが、ここから853☺運動を始めるか始めないかで、大きく未来も変わります。

このとき若い人にも制度のことを知ってもらうことは大変意義があると強く感じ、中学生や高校生にも見てほしいと思うようになりました。そのためにも練習は欠かせません。この練習がまた潤滑油になっていて、自然に私たちの結束力も高まり、今、なんかうまいこと、転がっていますよ(笑)。

その広報活動として、私たちが考えたのは替え歌と紙芝居。主に出演講座で行っていて、これがかかなか評判が良く、昨年は石狩翔陽高校でも披露しました。



石狩後見サポーターズ
事務局代表 江崎 芳雄さん(71歳)

趣味は車での旅行、ゴルフ、パソコン

ハダコーザンナル
853☺で
行こう!
私の場合

定年を迎え、はじめて地域でなにかしようと思ったとき、たまたま市民後見人養成講座のことを知りまし