

# フレイルチェック会

11月から各区での市民サポーターによるフレイルチェック会が開催され、区会の会員が参加しました。神戸市の指導のもと、感染防止策を十分にとるため、参加者を10人程度に絞り、またサポーターも原則6人体制と、少人数でチェック会を運営するという新しい試みとなりました。

## 1.チェック会 スケジュール

区会	実施日	実施場所
西区	R2/11/20	看護大学
兵庫区	R2/11/27	兵庫区役所ホール
東灘区	R2/12/7	東灘区民センター
北区	R2/12/16	しあわせの村たんぼぼ
垂水区	延期	緊急事態宣言のため
須磨区	延期	緊急事態宣言のため
中央区	R3/3/6	三宮勤労会館 308会議室
灘区	R3/3/24	灘区文化センター大会議室

## 2.11月12月に参加した方々からの感想

### (1) 西区会 大串 修さん (78歳)

フレイルチェック会に参加していろいろと勉強になり、また、知らないことが多く、怖いこともあると思いました。質問が細かく理解しにくいときには、少し厳しめに答えたようです。筋肉量が大事であることは当然ですが、測定の結果は大丈夫でした。社会参加はまあまあしていると思います。体はよく動かしているつもりでしたが、運動の質問に赤シールが付いたので、自分が考えているよりは動かしていないようです。左膝が悪いのも影響しているでしょう。生活の中でももう少し運動の強度と量を上げていくのが私のフレイル予防の課題ですね。

### (2) 兵庫区会 宮城智子さん (90歳)

1930年生まれ、小学生時代虚弱体質でしたが、学徒動員や神戸大空襲にあった女学校のころから元気になりました。結婚して、夫の家族と同居。嫁として、母として、さらに幼稚園の教師などの仕事をもし、舅姑の介護もしました。66歳でKSC入学、合唱団コーロを立ち上げ、卒業と同時に震災、ボランティア活動に参加。グループわ 誕生の時から会員です。今年の3月1日から毎朝かかさず40分ほど亡夫の形見の杖とともにウォーキングをしています。昭和13年の水害の犠牲者の慰霊碑で手を合わせて帰ってきます。背筋を伸ばして歩くことを心がけています。



フレイルチェックでは、ふくらはぎと片足立ちの項目に赤シール。昔から体が細いから仕方ないかな？物事をさっとできなくなったりした時には、フレイルが始まっていると考え、フレイルとさよならできるように、体をほぐし、血流をよくし、食物はよく噛んで食べ、歩くときは背筋を伸ばして、颯爽と歩きたいものだと思います。

### (3) 東灘区会の方々から

- ・フレイルチェック会は継続してほしい。多くの方に参加の機会を設けてほしい。区会の活動にフレイルの兆候を少しでも早く発見することをテーマにしていけばよいと思う。“わ”との各区会との共通の活動テーマができる。
- ・フレイルチェックに参加できてよかったです、ぜひ定期的なチェックが受けれるようお願いしたい。
- ・健康寿命（健康長寿）を目指すことが命題ですがその3つの心得の中の「社会参加」と「コロナ対策」とが課題。
- ・現状の体力を確認し、今後の強化ポイントを理解できた。
- ・社会参加の機会を維持させることが課題。
- ・高齢者の日常生活をサポートできる機会作りが必要。
- ・健康寿命を延ばすための3つの課題の1つ、社会参加について地域での今よりもさらなる積極的な場作りが必要だと思います。それと体力測定では、バランス（ふらつき）チェック、転ばないチェックが必要かと思います。
- ・チェックの結果から、どのような力をつけたらよいか（サルコペニア対策）も合わせて教えてもらえるのですが。



### (4) 北区会 木村成男さん (82歳)

市民サポーターの皆さんの運営は素晴らしかったです。会の流れは(簡易チェック)食事・運動・社会性⇒(深掘りチェック)体力測定(手足の筋肉量など)の測定⇒結果及び説明とアドバイスでした。

北区の参加者の平均年齢は79歳でした。私自身はまだ若いと思っていましたが、会で配布されたハンドブック等を見ますと「加齢に伴い、体重の減少、疲れやすさ、歩く速さや筋力の低下でこのままでは要介護状態になる可能性が高い状態」をフレイルと言うとのことでした。知らないというのは怖いと思いました。これから、フレイルにならないように、ハード面では筋肉が衰えないように、食事のとり方に気を付け、ソフト面では、ボランティア・趣味の写真撮影(歩行)・園芸等今以上に頑張り、機会があれば再度フレイルチェック会に挑戦して見たいと思います。

