

### フレイル予防 フレイル・ドミノ

フレイルになる要因はさまざまですが、最初に兆候が表れるのが、社会とのつながり、人とのつながりを失った時といわれています。

「定年退職をした」「骨折して家から出なくなつた」など社会環境の変化は、生活範囲や行動範囲を狭めてしまうことがあります。それが原因で心が落ち込み、口腔機能や栄養状態もだんだん悪くなつて、ドミノ倒しのように衰えが進んでいきます。

このような現象を「フレイル・ドミノ」と呼びます。



▲フレイル・ドミノの図

### 社会とのつながりが重要

コロナ禍では今までのように友人付き合いができなかつたと思います。

しかし、令和5年5月8日から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類になりました。できる範囲で感染症予防対策を続けながら、少しずつコロナ前の生活に戻していきたいでしょう。

橋本市には体操教室や地域ふれあいサロンなどの通いの場が約100カ所あります。地域で身近な人とつながる「通いの場」へ積極的に参加していきましょう。

大事なのは、その兆候にいち早く気づき、なるべく早く対策を立てることです。

### 問い合わせ

いきいき健康課 高齢福祉係  
33-33705

## 新しい通いの場が増えました

### 青空百歳体操教室

令和5年3月から「青空百歳体操教室」が高野口町名古屋で始まりました。

スクリーンで映像を見ながらいきいき百歳体操やラジオ体操、タオル体操を行なっています。皆さん毎週元気に体操をされています。

- 実施日 毎週土曜日
- 時間 午後1時30分
- 場所 青空児童館

### オンライン通いの場アプリができました

高齢者の身体活動時間の低下や交流機会の減少を改善し、インターネットを活用して運動や健康づくりに取り組める介護予防アプリです。全国各地の体操動画の視聴や食事チェック、脳トレを行うことができます。また、アプリの利用状況に応じてキャラクターが成長していきます。ぜひ活用してみてください。

橋本市の通いの場も地図で確認することができます。



### 通いの場の声

社会参加は、自分が楽しいと思えることを、無理のないペースで行いましょう。大事なのは継続することです！



コロナ禍で集まれる場所が減っていましたが、近くに運動できる教室ができてうれしい。

通いの場に参加するようになって、ひざの痛みが楽になり、しっかり歩けるようになった。これからも続けていきたい。



通いの場に来るとみんなとおしゃべりしたり楽しく過ごすことができる。これからも参加したい。



## 100歳おめでとうおめでとうございます

- 神原 玉枝さん (高野口町名倉) 大正12年2月生まれ
- 上野喜美子さん (菖蒲谷) 大正12年2月生まれ
- 橋川シヅノさん (高野口町伏原) 大正12年3月生まれ
- 田中千壽枝さん (恋野) 大正12年3月生まれ
- 田中ミキエさん (高野口町九重) 大正12年3月生まれ
- 北岡 作一さん (清水) 大正12年4月生まれ
- 中谷 政明さん (向副) 大正12年4月生まれ
- 櫻井 重夫さん (高野口町向島) 大正12年4月生まれ
- 大西アサエさん (隅田町中島) 大正12年5月生まれ

