



# ソーシャルフレイルを予防しましょう

## ソーシャルフレイルとは

高齢期になるとどうしても生活が不活発になりがちです。ましてコロナ感染が不安で、外出を控えがちな生活が続いていませんか？

心身の機能が衰え、弱った状態を「フレイル」と言いますが、フレイルの原因は「栄養(食事)」「運動機能(身体)」「口腔機能(お口)」「心(精神面)」のほかに、社会との接点がなくなり孤立してしまう、「社会的な要因」があります。

その社会的な要因のフレイルを

「ソーシャルフレイル」と言い、その状態が続くと活動が減少し、ドミノ倒しのように心身の機能低下が急速に進んでしまいます。(下図参照)



## ソーシャルフレイルの予防は健康寿命を延ばす

社会との接点が少なくなり、人とのつながりが薄くなっていくと、自分のことにも世の中のことにも興味や関心を失いやすくなります。活動が減るため、食欲も落ち、運動機能も衰え、認知機能の低下も引き起こしやすくなります。

しかし、人とのつながりを持つと、コミュニケーションや、身体を動かす機会も多くなり、脳も刺激され、健康的な生活になると考えられます。

要介護に陥るも、他者との交流が頻繁にある人と、少ない人とは明らかな違いがあるようです。



## コロナ禍の中での社会参加

まずは、ご自身の生活を振り返ってみましょう。そして、社会とのつながりが減っているなど感じたら、こまめに買い物に出かけ、外出の機会を増やし、ご近所の人とのあいさつなどに心掛けましょう。

また、少し出かける習慣ができたら、自分が興味を持ってそうな活動を見つけてみましょう。

本紙には村のイベントも掲載されていますし、保健福祉課では介護予防の教室などを行っています。また、地域ではサロン活動や、緑

ことぶき連合会などのさまざまな活動を行っている団体もあります。地域包括支援センターや社会福祉協議会にお問い合わせいただくのもよいかと思えます。

ぜひ、ご自身にふさわしい「つながりの場」を見つけてください。

## 社会参加を身近なものにするために

①無理をせず、自分のペースで取り組みましょう

社会参加は自分が楽しいと思えることが大切です。責任感にとらわれたり、ノルマを課してストレスをためてしまったりしては本末転倒です。無理のないペースで行い、体調が悪いときは、休むことも大切です。

②継続していけるような工夫をしましょう

続けたいと思っても、体力の低下などにより、思いどおりにならないこともあります。少しずつでもよいので、活動を継続していくことが大切です。予定表を作るなど、無理なく続けられる工夫をしましょう。

## 元気なうちから ソーシャルフレイル対策

何歳からソーシャルフレイル対策を始めればよいかは、生活様式の個人差が大きいため、正確な答えはありません。しかし、年齢を重ねるほど、新たな関係を築くことが難しくなるため、早いうちから個々に合った方法で、趣味の集まりや地域の行事、ご近所つきあいなどの社会参加をしておきましょう。

## 7 診療所だより



身近に相談できる人を  
つくりましょう

体調が悪い時や困った時に、相談できる人がいると、実際に頼ることがなくても、気持ちが落ち着くこともあります。  
普段から、家族やかかりつけ医、友人、ご近所の人など、積極的に関係を持つようにすると安心です。

### <ソーシャルフレイル度をチェックしよう>

外出する機会が減った	<input type="checkbox"/>
自治会やサロンなどの活動に参加することが少ない	<input type="checkbox"/>
身近に話せる友人や知人がいない	<input type="checkbox"/>
服装や身なりを気にしなくなった	<input type="checkbox"/>
世の中の出来事、ニュースに関心がなくなった	<input type="checkbox"/>

※1つでも該当すると、ソーシャルフレイルです。

地域包括支援センターを  
利用しよう

地域包括支援センターは、高齢者の介護予防や社会参加についてサポートする公的機関です。お気軽にご相談ください。

問 清川村地域包括支援センター  
☎(2888)3861

## 診療所だより



煤ヶ谷診療所  
渡邊医師

### インフルエンザ について

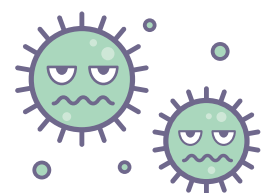
いよいよ寒くなってきました。今回はインフルエンザに関する話題です。

インフルエンザの症状は新型コロナウイルス感染症と似ています。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛などの症状が現れます。小児ではまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴うなどで重症になることがあります。

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させ、発症した場合の重症化防止に有効ですが、100%発症を防ぐ薬ではありません。令和4年7月に新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種が認められ、期間を開けずに接種することが可能となりました。なお、その他のワクチン接種の場合は、まだ安全性が確認されていないため2週間空ける必要があります。

抗インフルエンザウイルス薬は、症状が出現してから48時間以内に服用を開始すれば、発熱期間を1～2日間短縮すると言われていますが、48時間以降に服用を開始した場合は十分な効果は期待できません。早めに発熱外来を受診される方もいますが、症状出現から12～24時間程度経過していないと体内のウイルス量が少なく、検査で陽性が出ないこともありますので、内服を希望される場合は受診のタイミングも重要になってきます。

…もうしばらく感染症に気を付ける必要があります。うです。



問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352