

フレイル期

どう生きますか



**高齢人生の分岐点
「フレイル期」の生き方が健康
寿命を左右する**

■超高齢社会では介護・支援が必要な期間は約10年

日本は、高齢者人口がほぼ3割を占める世界でも有数の超高齢社会です。これは、医療の進歩や高い健康志向による平均寿命(男81歳・女87歳)の伸びによるものです。しかし、加齢による虚弱や脳卒中・認知症・骨関節疾患などをきっかけに、自立した日常生活ができず、長期間(約10年)の介護・支援が必要になるのが現実です。

■フレイルを知る

超高齢社会では、病気の発症や悪化予防と、自分自身で日常生活を行える健康寿命を伸ばすことが大切です。それには健康寿命の終盤期に感じ出す心身の衰え(フレイル)の改善が必要です。フレイルは次の①～⑤の項目で3つ以上該当すれば簡易的に判断できます。①体重が半年間で2kg以上減少した、②握力が低下した(男28kg未満、女18kg未満)、③最近訳もなく疲労を感じる、④歩

行速度が低下した(1分間で60m未満)、⑤軽い運動および定期的な運動を週に1回もしない。

また、フレイルは次の3つの要因が重なって進行します。①持病での体力低下、サルコペニア(筋力・筋量・歩行力の低下)やロコモ(運動器症候群・移動能力低下)などの身体的要因、②意欲低下や認知機能低下などの精神心理的要因、③人間関係の希薄化や社会参加の低下などの社会的要因です。

■フレイル期は高齢人生の分岐点

フレイルへの対応は、適切な運動・栄養、精神活動(趣味・余暇の活用など)と社会参加(地域ボランティアなど)の実践が大切です。継続できればフレイルの軽減のみならず、改善も期待できます。フレイルの進行に任せたままで要介護状態を早くから受け入れるのか、実践を継続して一人で自由に移動できる健康寿命を長く保つのか、フレイル期の生き方は高齢人生の分岐点と言えます。

■「けあばる高齢からだ塾」を開催

けあばるでは、高齢者の健康寿命に関わる講座として、年4回「けあばる高齢からだ塾」を開催しています。1月は「心不全と高齢期を生きる」をテーマに開催します。申し込み方法など詳しくは、27ページをご覧ください。

けあばる ☎(28)8600

子どもたちの将来を見据え、「今」できること

令和6年4月1日改正障害者差別解消法が施行されました。もとの障害者差別解消法(平成28年施行)では、障がいのある人への「不当な差別的取扱い」を禁止し、「合理的配慮」および「環境の整備」を行うこととし、障がいのある人もない人も共に生きる社会(共生社会)をめざしていました。今回の改正では、共生社会を実現するための取り組みを推進するため、地方公共団体だけではなく事業者にも「合理的配慮」の提供を義務付けることとなりました。また、以前とは大きく異なっている点として、当事者を相手にしているのではないということです。当事者が頑張っても変わらないといけなのではなく、社会の障壁をなくすことや環境を整えることで、お互いを理解し助け合うことにより、より良い共生社会になるということを大事にしています。

■本市でもさまざまな取り組みを推進しています

本市でも、「すべての子どもをみんなで応援するまちづくり」をめざし、市民全体で子どもの権利を理解し尊重した上で、一人一人の成長を見守り、子

どもの最善の利益を優先する社会の実現に向けて、さまざまな取り組みを推進しています。

本市の小・中学校では、一人一人を大切に、どの子どもも人権が尊重されるよう日々取り組んでいるところです。障がいのある子の学びの場である支援学級や通級指導教室においては、子どもの障がい特性や得意なこと苦手なことをしっかりと正しく捉え、一人一人に応じた特別の教育課程を設定しています。学習のみを個別で行う場というのではなく、子どもの将来の自立や社会参画に向けて「今」必要な支援や適切な指導を行っています。また、教室での交流および共同学習について、障がいのある子もいない子も同じ場で学ぶことで、お互いにその子らしさを理解し、困っているときは助け合い、うれしいときには一緒に喜ぶなど、すべての子どもの成長につながる仲間づくりを行っています。

学校で行っているようなことが、最初に述べた法の理念に基づいて、富田林市や社会に広がっていけば、それが、共生社会への一歩へとつながるのではないのでしょうか。

教育指導室(内線364)

明日をめざして

●◀ わが家のアイドル ▶●



石香 心桃乃ちゃん(5カ月)
沢山笑って泣いて元気に育っ
てね!



岡本 陽莉ちゃん(3カ月)
これから一緒にたくさん遊ば
うね〜!♡



浅田 ファジェイちゃん
(8カ月)
動物のぬいぐるみ大好き。
我が家のアイドル♡



森本 恵瑠ちゃん(3カ月)
いつも幸せをくれてありがと
う♡



宛先

住所・氏名(ふりがな)・電話番号	584-8511
富田林市役所都市魅力課	常盤町1番1号

わが家のアイドル(対象年齢は4歳未満、兄弟・姉妹と一緒に写っている写真でも可)は、写真に、メッセージ(20字程度)を添え、住所、保護者と子どもの名前(ふりがな)、撮影時の年齢(月齢)、電話番号を記入し、封書で左記の宛先まで応募してください。



また、市ウェブサイトからもご応募いただけます。
なお、今応募した場合、掲載は約2カ月後になります。

寿

100歳おめでとう
ございます!



大里 マサエさん

川柳

富柳会 山野 寿之選
今月の宿題「嫉妬」

秀句

ライバルの嫉妬もバネに金メダル

錦ヶ丘町 松島 きよみ

《選評》嫉妬「自分より優れていると感じる人に対して妬みや嫉みといった感情を抱く悪徳である」とウィキペディアでは解説しています。嫉妬を良い方に利用して金メダルを勝ち取ったという前向きな明るい嫉妬でした。優しさも嫉妬も同じ人の顔

楠風台 西田 英子

体力で負けて若さに嫉妬する

甲田 清井 浩

嫉妬深い男が決めた女偏

山手町 笹原 秀計

やけ酒は同僚の昇進聞いたあと

藤沢台 高橋 潔

目は笑いたマスクの下でする歯噛み

藤沢台 二宮 章子

させたいな亡夫に嫉妬泣いたぶん

梅の里 久多里 スマ子

風聞に背中向けている嫉妬

選者 吟

※2月号は「短歌」を掲載します(なお、応募は12月31日で締め切りました)。

川柳・短歌・俳句は、それぞれ別のがきで応募してください(1人各5点まで)。市内在住の人で未発表のものに限ります。作品の漢字や氏名には必ずフリガナをつけてください。
3月号の「俳句」は1月31日金、4月号の「川柳」(宿題「節」は2月28日金)、5月号の「短歌」は3月31日(月)までに応募(いずれも必着)してください。宛先は上記をご覧ください。