

# 健康里から づくりの

二人で歩んだ50年

金婚を迎える  
皆さまへ



町では「敬老の日・老人週間」の行事の一つとして、結婚50周年（金婚）を迎えるご夫婦に記念品を贈り、お祝いをします。対象となるご夫婦は、ご連絡ください。

### 対象者

昭和42年9月1日から昭和43年8月31日までの間に婚姻し、夫婦ともに健在である方  
※対象となる期間を過ぎても、以前申し込まれていない方は、ご連絡ください

申込期限 8月1日(火)

申請・問い合わせ  
保健福祉総合センター内  
健康福祉課 福祉係  
☎79-0910



皆さんは、「フレイル」という言葉をお聞きになったことはありませんか。まだ、あまり知られていませんが、年を取って心身の活力が低下した状態のことです。体の機能の低下、予備力の低下が起こり、ストレスに対して弱くなります。年を取ると多くの人が、健康な状態から、「フレイル」の段階を経て、介護を要する状態に陥ると考えられています。3年前に日本老年医学会が、その状態を「フ



国保東庄病院  
たかいし よしのり  
高石 佳則 医師

## フレイルについて

「フレイル」と名付けました。「Frailty」と言う英語を語源としています。「虚弱」や「衰弱」と訳されることもある言葉ですが、「虚弱」では、衰えて、もう治らないような印象を与えてしまいます。実際は、努力により再び健康な状態に戻す可能性が残されていることから、「虚弱」とせず「フレイル」としたのです。では、「フレイル」とは具体的にどんな状態で

しょうか。「フレイル」の定義のうちの一つによると、①体重減少、②筋力の衰え、③疲労感、④歩くスピードが遅い、⑤身体活動度の低下の5つのうち、3つ以上に該当する場合「フレイル」と判定します。1〜2つ該当する場合は「プレフレイル（フレイル予備軍）」とします。体重減少は6カ月間で2〜3kg以上あったかどうか、疲労感はないか、疲れやすいか、身体活動度がどうか、身体活動度は、軽い運動・体操や定期的な運動・スポーツをしているかどうかで判定を行います。

「フレイル」の人はどのくらいいるのでしょうか。65歳以上の人を対象にした日本のある研究では、フレイルが11%、プレフレイルが57%で、合わせて68%になりました。たとえ「フレイル」の状態でも、最初に書きましたように、日常の食事、運動などを見直すなどの正しい対処をすれば、悪くならないようにしたり、健康な状態に戻したりすることができます。



まずは自分の健康状態、毎日の生活を振り返ってみましょう。  
問い合わせ  
東庄病院 ☎1177



内科	月～金曜日の午前および第1・第3土曜日の午前
整形外科	毎週火曜日の午前（予約制）

(受付時間は午前11時まで)

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください ☎86-1177