特集

いつまでも、自分らしく

― 今日から始めるフレイル予防 ―



宇賀荘こけないからだ体操の皆さん

「最近、疲れやすくなった」「外出する機会が減った」。そんな変化を、年齢のせいだと思っていませんか。

心や体の衰え（＝フレイル）は、早めに気づき、予防に取り組むことで改善できる可能性があります。

いつまでも自分らしい暮らしを続けるために、自分の状態を見つめ直してみましょう。

問 介護保険課 TEL 23-3226

フレイルのサインをチェック！

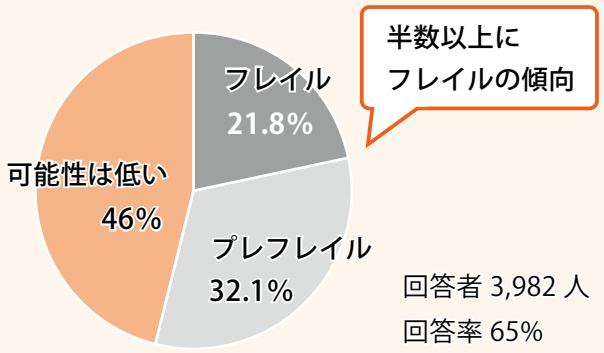
- □ 半年間で２kg 以上体重が減った
- □ 歩く速度が遅くなった
- □ 筋力（握力）が低下した
- □ 疲れやすくなった
- □ 軽い体操や運動をする習慣がない
- □ 出かける機会が減った
- □ 硬いものが食べにくくなった



当てはまる項目があれば、できることからフレイル予防を始めましょう。

数字で見る、安来市のフレイル

令和８年度の調査結果

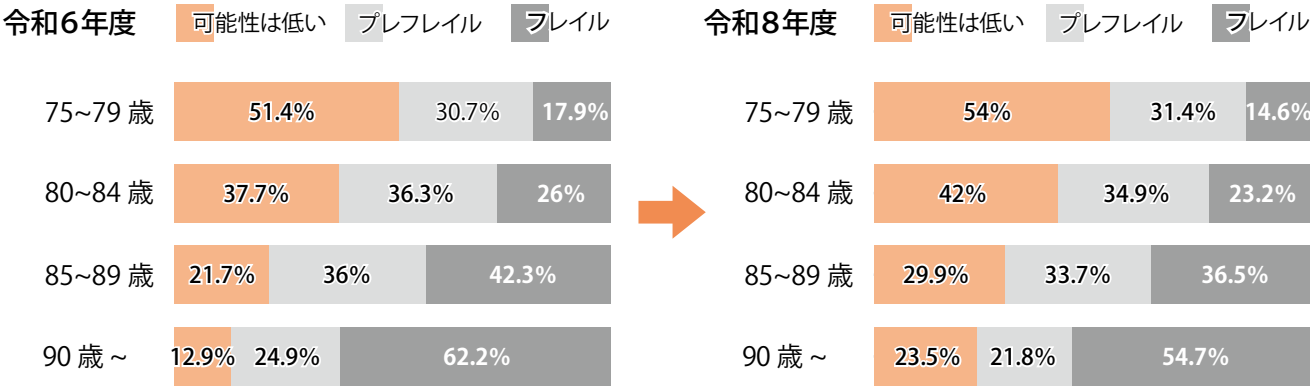


市では、75 歳以上で要支援・要介護認定を受けていない人などを対象に、「後期高齢者フレイル状態全数調査」を行っています。この調査は、対象者全員に調査票を送り、心身の状態を調べるものです。

令和８年度の調査では、回答者の半数以上がフレイル、またはその一歩手前のプレフレイルの疑いに該当しました。



年代別に見たフレイルの状態

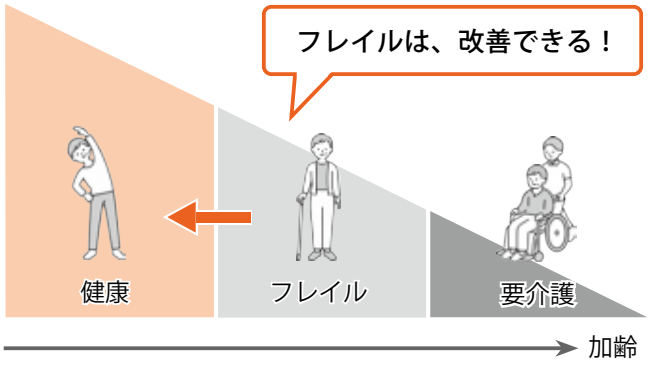


年代別でみると、年齢が高くなるほどフレイル・プレフレイルの疑いがある人の割合は高くなっています。一方、令和６年度と８年度を比較すると、すべての年代でフレイルの疑いがある人の割合が低下しています。

フレイルとは

フレイルとは、加齢によって心身の働きが衰え、健康な状態と介護が必要な状態の間にあることをいいます。

しかし、運動や栄養、社会参加など、適切な予防に取り組むことで、健康な状態に戻ることもできます。



仲間と続ける、元気な体づくり

―地域に広がる「こけないからだ体操」



赤屋こけないからだ体操

運動と交流を楽しむ「こけないからだ体操」

平成30年度に取り組みが始まった「こけないからだ体操」。転倒予防や筋力の維持・向上を目的としたこの体操は、現在、市内34団体に広がっています。

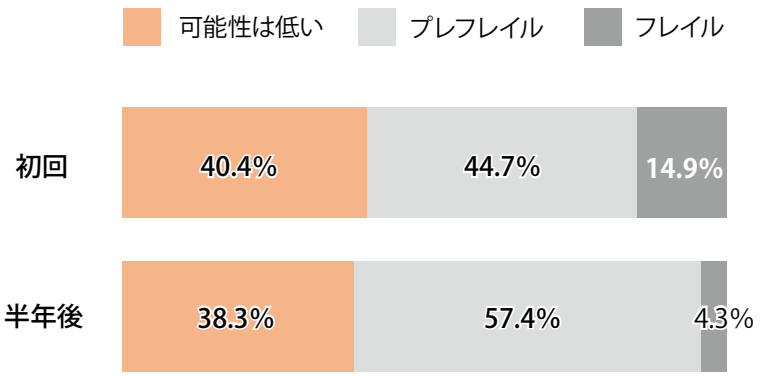
参加者は週1回、地域の集会所などに集まり、歌に合わせて6種類の筋力体操などに取り組んでいます。

活動は地域の住民が主体となって運営。体操を通じて定期的に顔を合わせることは、仲間との交流や外出の機会にもなっています。

半年間の活動で見られた変化

令和7年度に「こけないからだ体操」を始めた4団体では、活動開始時と半年後に体力測定などを行いました。

参加者47人の測定結果を比較すると、握力や歩行能力など、体力に関する5項目すべてで平均の数値が向上。また、フレイルの疑いがある人の割合も減少しました。





▲地域包括支援センター
廣江さん

お近くの地域で始めてみませんか

「こけないからだ体操」は、地域のみなさんで楽しみながら続けられる体操です。すでに活動している団体への参加はもちろん、新たにグループをつくって始めることもできます。最初の3か月間は職員が一緒に活動するので、初めてでも安心です。ぜひお気軽にご相談ください。

問 安来市地域包括支援センター TEL 32-9110

「こけないからだ体操」参加者の声



千原満子（ちはらみちこ）さん（83歳）

体操を続けて自信に

以前は体の衰えを感じ、畑仕事も思うようにできませんでした。寝たきりになりたくないという思いから、体験会をきっかけに体操を始めました。

最初はできない動きもありましたが、教えてもらいながら続けてきました。今では体も動かしやすくなり、４分の１ほどしか手入れできなかった畑も、全体の手入れができるようになったんですよ。これからも休まず参加して、元気に過ごしたいですね。



渡辺稔子（わたなべとしこ）さん（80歳）

仲間がいるから続けられる

知人に誘われて体操を始めました。80歳に近づいてからは体もだるく、階段を使うのが大変でしたが、体操を続けるうちに気軽に上り下りができるようになりました。

一人暮らしなので、皆さんとお話しできるのが楽しみです。一人ではなかなか続きませんが、気が進まない日でも仲間と一緒なら頑張ろうと思えます。これからも続けていきたいですね。

■体操会場一覧

問 安来市地域包括支援センター TEL 32-9110

会場	曜日・開始時間
島田交流センター	金 10:00
高広町集会所	金 13:30
社日交流センター	月 14:15
南城谷公会堂	火・金 9:15
東加茂第二集会所	火 13:30
安来中央交流センター	月 13:00
ふらっとステーション安来	木 10:00
一風亭	火 14:00
東十神集会所	月 / 水 10:00
赤江交流センター	水・金 10:00
大西町集会所	水 10:00
荒島交流センター	木 10:00
宇賀荘交流センター	月 14:00
大塚交流センター	月 13:30
飯生集会所	木 10:00
開公会堂	火 10:00

会場	曜日・開始時間
ふれあいプラザ	木 14:30
町帳集会所	金 13:30
下石原公会堂	水 10:00
広瀬中央交流センター	火 13:30
広瀬社会福祉センター	水 10:00
八幡町公会堂	火 10:00
布部本町会館	水 14:00
奥田原交流センター	金 14:00
西比田交流センター	水 13:30
市原集会所	水 10:00
安田交流センター	月 14:00
中の上集会所	火 10:00
母里交流センター	金 10:00
日次老人集会所	木 9:00
須山集会所	水 13:30
赤屋交流センター	水 14:00

元気を取り戻す3か月

―通所型短期集中予防サービス



短期集中予防サービスでの口の体操（地域包括支援センター）

専門職の支援で改善を目指す「通所型短期集中予防サービス」

心身の機能が低下してきたとき、専門職の支援を受けながら改善を目指す方法もあります。

そのための選択肢の一つが「通所型短期集中予防サービス」です。心身の機能が低下した高齢者などを対象に、約3か月間、専門職の支援を受けながら集中的に改善を目指します。

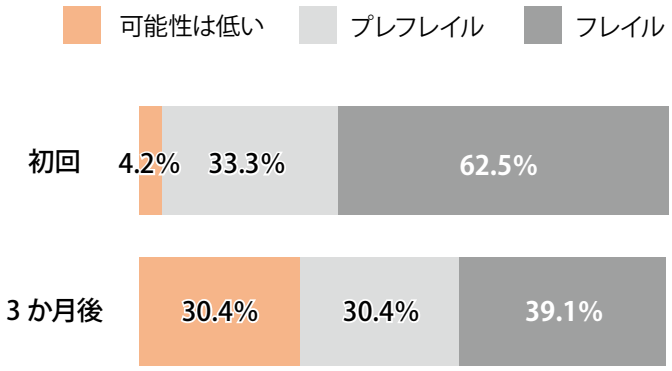
地域包括支援センターが実施するサービスでは、全員で「こけないからだ体操」に取り組んだ後、理学療法士などの専門職が参加者の状態に合わせて指導します。また、口の体操や認知機能のトレーニング、栄養について学ぶ講座などもあり、さまざまな角度から改善を支えています。

3か月で表れた変化

令和7年度、地域包括支援センターの通所型短期集中予防サービスには、24人が参加しました。

約3か月間の取り組みの前後を比較すると、フレイルの疑いがある人の割合が減少し、フレイルの可能性が低い人の割合も増加しました。

このほか、体力測定や口の機能、認知機能の検査でも、改善を示す変化が見られました。



終了後も取り組みを継続

大切なのは、サービス終了後も取り組みを続けることです。令和7年度、同センターでの参加者の6割以上が、終了後も地域の「こけないからだ体操」に取り組んでいます。

自分に合った取り組みを無理なく続けることが、元気に暮らし続けることにつながります。



申込・問い合わせ

- 安来市地域包括支援センター
  TEL 32-9110
- ヘルスケアセンターアクティブ
  TEL 22-3523
- 医療法人明誠会 白根医院
  TEL 28-7000

▲介護保険課
飯塚主任

今日からできる「フレイル予防」

フレイル予防には、「栄養」「運動」「社会参加」にバランス良く取り組むことが大切です。

栄養（食事・口の健康）

食事の量が減り、栄養が不足すると、筋肉量や体力の低下につながります。また、しっかり食べるためには、お口の健康を保つことも欠かせません。

- １日３食をきちんと食べる。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせ、たんぱく質を毎食とる。
- 歯磨きや入れ歯の手入れを行い、定期的に歯科健診を受ける。

■「さあにぎやかにいただく」※

「さあにぎやかにいただく」を合言葉にさまざまな食品を食べることを心がけましょう。

さ	さかな	か	かいそう
あ	あぶら	い	いも
に	にく	た	たまご
ぎ	ぎゅうにゅう	だ	だいず
や	やさい	く	くだもの

▲１日７食品群以上を目指しましょう！







運動

体を動かす機会が減ると、筋力や体力が低下しやすくなります。自分の体力や体調に合わせ、無理なく体を動かしましょう。

- 散歩や家事、畑仕事など、日常生活でこまめに体を動かす。
- ウォーキングや足腰を鍛える体操など、自分に合った運動を習慣にする。
- こけないからだ体操など、地域の通いの場で運動する

社会参加

人との交流や社会とのつながりを失うことは、フレイルの入り口になるといわれています。人と会ったり話したりする機会をつくりましょう。

- 散歩や買い物などで外出し、人と会う機会を作る。
- 家族や友人、近所の人と話したり、電話したりする。
- 趣味の集まりや地域活動に参加する。

※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10種の食品群の頭文字をとったもので、ロコモ チャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。