

フレイル予防

総務課 西村 知子

「体重が半年で2～3kg以上減った」「この1年間に転んだことがある」「以前に比べて歩くスピードが遅くなった」…心当たりがある人はいませんか？ もしかしたら「フレイル」と呼ばれる「介護が必要になる一歩手前」の状態かもしれません。

フレイルとは、日本語にすると「虚弱な」という意味。健康な人と要介護の人の間、「介護が必要になる一歩手前」の状態のことをいいます。

コロナ禍で外出や交流の機会が減ったことで、いま高齢者を中心に「フレイル」と呼ばれる状態の人が増えているのではないかと懸念されています。

まだあまり耳なじみがない言葉ながら、じわじわと広がっているとも言われている「フレイル」。

年を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下していき、健康に過ごせていた状態から、支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。

健康な状態で少しでも長く過ごすためには「フレイル」をしっかりと予防し対策していくことが重要だと、近年注目が集まっています。

具体的にどんな状態を指すのでしょうか。フレイルには主に3つの要素があるとされています。

- 「身体フレイル」は、足腰の筋力が衰えて、立ったり歩いたりするのがつらい状態。
- 「精神・心理フレイル」は、認知機能の低下や軽度のうつ症状になる状態。
- 「社会性フレイル」は、人との関わりがなくなって孤独感が深まるような状態。

フレイルの3大要素

「身体」のフレイル

筋力・筋肉の減少
移動機能の低下
など



「精神・心理」のフレイル

認知機能低下
うつ
など



「社会性」のフレイル

孤独
閉じこもり
など



こうしたことが重なったり連鎖したりして、自立して生活する力が全般的に下がってしまうのです。

フレイルは「自覚することが難しい」といわれていて、自分自身の状態にいち早く気づき、状態を改善したり、維持につなげたりしていくことが重要だとされています。

自分や家族がフレイルなのか心配だという人のために、セルフチェックする方法をご紹介します。

以下の12個の質問のうち、当てはまるものをチェックしていき、4個以上当てはまると「フレイルの可能性がある」とされています。

フレイルのチェックリスト

ジャンル	No.	質問	回答
栄養状態	1	1日3食きちんと食べていない	
	2	体重が半年で2～3kg以上減った	
口腔機能	3	半年前に比べて、固いものが食べにくくなった	
	4	お茶や汁物などでむせることがある	
身体機能	5	この1年間に転んだことがある	
	6	以前に比べて歩くスピードが遅くなったと思う	
	7	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していない	
	8	外出を週に1回以上していない	
認知機能	9	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされている	
	10	きょうが何月何日か分からないときがある	
社会的側面	11	ふだんから付き合っている家族や友人がいない	
	12	体調が悪いとき身近に相談できる人がいない	

東京都健康長寿医療センター研究所・大阪大学などのグループ研究をもとに作成

では、もし自分や家族がフレイルの可能性があると分かった時、どうすればいいのでしょうか。

まず、身近な相談場所となるのは「かかりつけの医療機関」。ふだんから持病などで通院している「かかりつけ医」、
「かかりつけ薬局」などです。また病院の看護師や管理栄養士もフレイルに詳しく頼りになります。

そして、もうひとつの相談先が「地域包括支援センター」です。自治体が運営する「高齢者の総合相談窓口」で、保健師や社会福祉士など、フレイルにも詳しい専門職員が配置されています。自治体によっては、「高齢者あんしんセンター」や「高齢者いきいき元気センター」など別の名前で呼ばれていることもありますが、すべての市町村に設置されています。

相談することで、どう対応すればいいかアドバイスを受けられ、対策が必要な状態とされれば、自治体が提供している支援・予防プログラムなどにもつながることができま

す。ぜひ自身や家族だけで抱え込まずに専門の知識を持つ機関とつながりましょう。

<https://www.nhk.or.jp/minplus/0009/topic066.html>

伊賀のいろいろ 第二弾

ホームガス課 宮本 剛佳

皆さん、こんにちは。日頃よりアポロ興産株式会社、アポロステーションを御利用くださり有難うございます。

今回は前回に続いて伊賀のいろいろ第二弾。その①は“地震”について書かせていただきます。

まず初めに地震について書く前に、阪神・淡路大震災、東北大震災、そして今年1月に起こった能登半島地震があり多くの方々がお亡くなりになりました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。

さて皆さんは、日本は地震大国と言われており、伊賀市でも過去に大地震が起こったことをご存知でしょうか？

1854年6月13日に伊賀地方に地震があり、のちに安政伊賀地震と呼ばれています。

6月13日のお昼頃に第一震があり、崇広堂東側の地面が裂け、水が噴出して液状化現象になりました。家屋の倒壊などはなかったようですが、当時の方たちは徹夜をしたり、外にむしろを敷いて寝たりしていたようです。14日は余震が続き、15日午前2時過ぎに大音響と共に大地震が起こり、家屋は一瞬にして倒壊したそうです。

上野城の城内では、西御殿が大破し古田織部ゆかりの茶屋も崩壊しました。町方では、全壊462～469軒、焼失6軒、半壊500～519軒、死者130人。郷方の地震は強烈であつたらしく、全壊1700～1800軒、半壊3200～3300軒、死者463人、他に他国者2人を含むと死者は合計で595人に達しました。社寺関係では、上野天神、愛宕神社、敢国神社などはいずれも無事だったそうですが、西念寺、浄蓮寺、称念寺、福寿院、西連寺の本堂は残らず倒壊したそうです。

現在、服部川近くのくれば水辺公園に供養塔が建てられています。



その②として、皆さんは三重県で初めて“銀行”が作られたのはどこかご存知でしょうか？

三重県下で初めて作られたのは、県庁所在地の津市ではなく、伊賀市が初めてだったそうで、明治11年（1878年）11月18日のことで、場所は阿拝郡上野中町四十四番地に「第八十三国立銀行」が開業しています。現在の上野ふれあいプラザの位置で、この銀行の建物はのちに上野町役場、さらに上野市役所として使われていきます。

県内においては、伊賀上野に続いて、明治12年（1879年）に津で百五銀行、亀山に百十五銀行、桑名に百二十二銀行が作られていき、全国で百五三行を数えることになります。

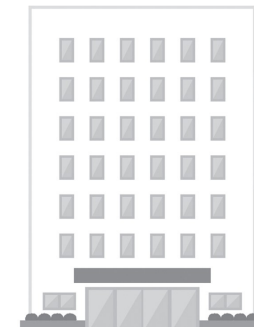
第八十三国立銀行は、現在の伊賀市西湯舟の旧無足人家服部基蔵康盛を頭首に上野町万町の士族・菊本保有を支配人としてスタートし、資本金は5万円でした。明治30年（1897年）8月、八十三国立銀行は明治27年（1894年）に設立した上野銀行を吸収合併し、株式会社八十三銀行となり、明治33年11月には名張、その後柘植、佐那具にも支店を出します。

さらに、明治29年設立を、大正7年（1918年）に名張銀行をそれぞれ吸収合併しています。

全国に設立された一五三の国立銀行は、その後、解散、他行への合併などの例を除き、ほとんどが普通銀行となり明治32年2月をもって姿を消していきます。八十三銀行も大正9年（1920年）に、後発の百五銀行に吸収合併されていきます。

このほかにもいろいろと伊賀の歴史を見ていくと面白いものがあります。三重県で最初に駅ができたのも伊賀の柘植駅であったり、有料道路の完成は日本で2番目であったりと、また別の機会に書いていきたいと思います。

伊賀にはまだまだ歴史を見ていくと面白いものがたくさんあります。時間のある時に少しでも伊賀の歴史について学んでいただければと思います。



〇〇銀行