



ふ れ あ い
市長室



南あわじ市長 守本 憲弘

「フレイル予防」を進めましょう

皆さんは「フレイル」という言葉をご存じですか？「フレイル」とは、虚弱を意味する「Frailty (フレイルティ)」からとった和製英語です。人は加齢とともに心身の活力が低下しますが、介護が必要になる手前の状態を、近年「フレイル」と呼ぶようになってきました。これまでの高齢者対策は、介護保険制度をいかに充実させるかということが議論の中心でした。しかし、本人の生きがい、生きる楽しさを考えたとき、本当に大切なのは、要介護状態に陥らないよう対策していくことです。そのため、今、「フレイル予防」が注目されています。

超高齢社会を迎え、政府も「健康寿命」の延伸を重要課題として位置づけ、その実現に向けた施策の柱の一つとして、フレイル対策を検討していますが、本市では、地域の「チャレンジ事業」を活用して、医療機関と地域が連携した先進的な取り組みがすでに始まっています。

賀集地区は、南淡路病院と連携し、賀集地区公民館や高萩地区公会堂などで体験型健康教室「賀集お元気くらぶ」を開催し、地域ぐるみで健康づくりに取り組んでいます。また、八木地区では、平成病院と連携し、「八木ふれい愛くらぶ」を立ち上げ、フレイル予防サポーターを養成し、サポーターによる地域内へのフレイル予防の啓発に動き出しています。



フレイル予防に向けた地域の取り組み

ちなみに、フレイルを予防するには、日常生活で次の3つに注意することが有効であるといわれています。

- ①適切な食事
高齢（特に75歳以上）になるとメタボよりもフレイル予防を意識し、多くの種類の食材を取り入れることが勧められています。
- ②日々の運動
筋力の衰えを防ぐため、日常生活に運動を取り入れ無理せず、できる範囲で毎日続けることが重要です。
- ③地域活動への参加
地域活動への参加がフレイル予防に効果的という研究結果が出ています。就労やボランティア活動、地域イベントやサロンへの参加等、外出して人と会話を楽しんだり、交流をすることによって自然と活動量が増え、気持ちも前向きになり健康面にいい影響を及ぼすことがわかっています。

前述の2地区の共通点は、フレイル予防に地域で取り組んでいるところです。住民同士の声かけなどから、出かけやすい環境が作られると同時に、フレイル予防に大切な地域活動への参加も積極的に促し、相乗効果的にフレイルを予防することができます。

このような取り組みが市内に広がり、皆さんの生活の一場面として取り組んでいただけるよう、市行政も、そういった機会の提供やきっかけづくりをサポートしていきたいと思えます。

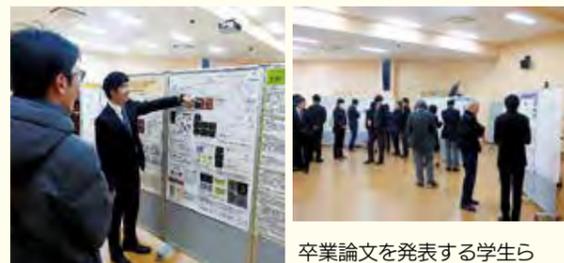
「フレイル予防」は、まず気づきが必要です。一人でも多くの方が、この記事をも自分事・家族事であると気づいていただき、行動に移すきっかけとなることを期待しています。

卒業論文発表会を開催

2月7日（金）、農学部4年生による卒業論文発表会を開催しました。

発表会は、ポスターセッション形式で行われ、学生たちは4年間の集大成として、これまで取り組んできた研究の成果を発表しました。正課外活動においても南あわじ市の地域の人たちと多く触れ合う機会を与えていただき、社会人として立派な人材へと成長してくれました。

今後、南あわじで学んだ4年間を生き、社会で活躍する人材となってくれることを願っています。



卒業論文を発表する学生ら



受賞おめでとう (順不同)

兵庫県こうのとり賞

入谷 百合子さん (神代)
南あわじ市いづみ会三原支部長

納 みよ子さん (倭文)
南あわじ市いづみ会緑支部副支部長

三好 笑美さん (神代)
南あわじ市消費者協会副会長・
淡路消費者団体連絡協議会会計理事

全国大会出場おめでとう

女子ソフトボール

①吉田佑衣さん (三原中2年)
吉田さんは県選抜チームの一員として、JOCジュニアオリンピックカップ第16回都道府県対抗全日本中学生女子ソフトボール大会 (3月28日、静岡県) に出場します。

ピアノ

②古川奈那さん (倭文小6年)
古川さんは、昨年12月に開催された神戸地区大会で優秀賞を受賞し、第10回日本パッハコンクール全国大会 (2月8日・東京都) 小学5・6年B部門に出場しました。



活動内容を報告する地域おこし協力隊員

地域おこし協力隊・地域再生協働員が活動報告会

南あわじ市で活動する地域おこし協力隊や地域再生協働員の活動報告会を、2月12日に美菜恋来屋で開催しました。南あわじ市では現在、出産育児休暇中の1人を含む3人の地域おこし協力隊員と1人の地域再生協働員が活動しており、地域住民とともにまちづくりに参加しています。

報告会には地域おこし協力隊として美菜恋来屋の販売促進を担当する松岡優子さん、移住・定住促進を担当する金本優子さん、地域再生協働員として沼島地域の振興を担当する小野山豪さんが参加。これまでの活動状況をスライドショーやパネル展示で報告したほか、今後の取り組み予定について発表しました。



協定を取り交わした木村理事長 (右)と島内3市長

島内3市と生コン組合が協定 災害時に用水の供給を支援

南あわじ市・洲本市・淡路市の3市は2月6日、大阪広域生コンクリート協同組合 (大阪府) と「災害時における用水等の供給支援に関する協定」を締結しました。同組合には、大阪府・兵庫県内の企業が加盟しており、淡路島内には5社6工場があります。協定により、

大規模な災害や火災が発生したときは、ミキサー車で生活用水や消火用水を被災地域などに運びます。同日、洲本市役所で締結式があり、同組合の木村貴洋理事長は「市民の皆さんの安全のために役に立てれば、協定を結ぶだけでなく、訓練も行っていきたい」と話しました。