

自身の現状把握に活用 フレイル予防のきっかけとして



年齢を重ね心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルといい、健康

な状態と要介護状態の中間にいる人のことを指します。フレイルには、体重減少や歩行速度の低下などいくつかの基準があり、その中の一つに握力の低下があります。今回は、フレイルを判断するための握力測定に用いる「握力計」をご紹介します。



専門研修で握力測定を行う参加者

活用事例の紹介

7月7日・12日に、廿日市市公衆衛生推進協議会が主催するフレイル学習会において、「握力計」を活用していただきました。学習会の中で利用するの

当協会が貸し出しを行っている「握力計」は、文字盤に書かれている文字が大きく、測定値を読み取りやすくなっています。また、貸し出す際にはフレイルについての簡単な解説と、握力の正しい測り方、年別の握力の平均値が書かれたパネル(A3サイズ/2枚組)を併せてお渡しすることで、展示をして自由に測定をしていただくことも可能です。

は、会場に展示し、学習会の前や休憩の時間に参加者に握力を測定していただくという形で活用されました。長い間握力測定をしていない参加者も多く、大いに盛り上がりました。また、自分の握力が落ちてきていることを知り、より熱心に学習会を聞くようになるなどの効果も得られたようです。

握力を測ってフレイルチェック!

握力は筋力と密接な関係があり、筋力を知ると握力も推定できます。フレイルかどうかの基準となる握力は、男性で20kg未満、女性で15kg未満とされています。

性別	年齢	握力平均値 (kg)
男性	40-49	28.84
男性	50-59	26.29
男性	60-69	23.98
男性	70-79	21.98
男性	80-89	19.67
男性	90-99	16.34
女性	40-49	18.54
女性	50-59	17.33
女性	60-69	16.36
女性	70-79	15.18
女性	80-89	13.98
女性	90-99	12.33

※資料) 年齢別握力の目安

握力計と併せて、解説パネルを貸し出します。

フレイルとは?

年齢を重ね心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり)が低下した状態のことを「フレイル」と言います。

フレイルを予防・改善するには?

運動や体操などの有酸素運動
→ 筋力の増進と代謝の向上を促します!

まずは近所の散歩から!
慣れたら徐々に運動量を増やしていきましょう

バランスの良い食事を摂る
→ 栄養不足、タンパク質、ビタミン不足を予防!

実用を心がけるため、口の運動も大切にしていきましょう

人と社会とのつながりを持つ
→ 孤独感や不安感を軽減し、生活の質を向上させましょう!

社会参加は心の健康につながります
→ 運動や体操などと一緒に積極的に参加を促しましょう!



のひと工夫として、「握力計」を活用してみたいかがでしょうか。(地域活動支援センター)

収益事業は寄生虫検査から 時代に応じて公衛協と共に活動

法人化した県衛連を安定した団体として維持するためには、健康感謝募金の配分金だけでは不十分であり、新たな資金づくりが不可欠でした。検討の結果、公益事業を

環保協と公衛協のひもをどく

◎資金づくりと仕事おこし

初の婦人科検診車を導入して機動性と能率性を高めました。購入費には、積立金や補助金のほか、健康感謝募金の配分金が充てられました。

翌年からは、広島名産のむき身力キの細菌検査や乳製品の規格基準検査などの食品検査に着手。さらに、当時の公害問題が背景となり、県からの要請もあって工場や事業場排水、河川水や海水の調査・分析などを開始しました。後に県衛連は、1970(昭和45)年に公害研究センター、1974(昭和49)年に食品検査センターを開設し、業務を分担しながら公益性の高い事業を拡大していきました。

その頃公衛協は、県衛連の事業と連携して「寄生虫予防運動」や「赤痢などの検便と手洗い運動」、「県内いっせいゴキブリ駆除運動」や「シティッククリーニング運動」などを各地で取り組みました。当時の県衛連と公衛協は、不即不離の関係を築きながら、時代のニーズに沿った活動をしていたのです。



衛生検査室(昭和43年)

(経営企画課 山下 祐治)

4年ぶりに「環境の日」ひろしま大会へ出展 体験中心に家の断熱や食品ロス削減をPR



大盛況のブース

「環境の日」ひろしま大会は、6月の環境月間行事の二環として、「環境の日」ひろしま大会実行委員会(事務局・広島県環境県民局環境政策課)が主催するイベントで、6月18日(日)に基町クレドを会場として4年ぶりに対面で開催されました。

当協会は、例年、実行委員会に企画するとともにブース出展を行っています。今年度は脱温暖化の取り組みとして家の断熱に関する展示やクイズを実施しました。

熱に関する展示やクイズ、自転車発電、食品ロスに関するクイズを実施しました。家の断熱では、修繕のついでにできるリフォームとして、水まわりや高断熱・高气密化の方法をパネルで紹介したり、複層ガラスの効果を目で見て・手で触って体験できる比較実験グッズを体験していただきました。来場者からは、「複層ガラスの効果はすごい」などの



的あてクイズ(上)と自転車発電(下)を楽しむ参加者

感想があり、興味を持っていただけたことがうかがえました。食品ロスに関するクイズでは、「食事で嫌いな食べ物が出たらどうしますか」という問いに対し、「我慢して食べる」「誰かにあげる」「食べ残して捨てる」の3択で、正しいと思う番号を的あて方式で答えてもらいました。親子連れの家族からは、「いつもは我慢して食べるよね」「お父さんに食べ

てもらっている」など、会話をしながら食品ロスについて考える機会になったようでした。的あてで回答しても

今後も、当協会が所有するさまざまな学習教材を活用し、イベント等での啓発活動を実施していきたいと思

います。(地域活動支援センター)

らったためか、小さな子どもから大人まで、幅広い年齢層に楽しんでいることがありました。今後、当協会が所有するさまざまな学習教材を活用し、イベント等での啓発活動を実施していきたいと思