

# 千鷲会 秋の懇親会

今回初の試みとして懇親会の参加申し込みは、QRコードからの申し込みも受付けた。



参加者で記念写真



佐藤会長の挨拶

10月20日ベルクラシッククリアン平安閣にて、会員40名、千歳基地各部隊40名が出席して千鷲会秋の懇親会が開催された。懇親会は、佐藤会長の挨拶の後、朝倉相談役から千鷲会の現状や基地との関わり合い方等について意見があり、会の存在意義について再認識することができた。



皆さん！撮りますよー！



～お楽しみ抽選会～



朝倉相談役の挨拶

き起こり、一段と盛り上がった。

## フレイル

## 「こ存じですか？」

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階をいいます。年齢を重ねていくと、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、これによって健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならぬ要介護状態に変化します。

フレイルは3種類に分類できます。  
①身体的フレイル  
運動器の障害で移動機能が低下したり筋肉が衰えたりするなどが代表的な例です。高齢期になると、筋力は自然と低下していきます。

②精神・心理的フレイル  
高齢になり、定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態。

③社会的フレイル  
加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することとで生じる、独居や経済的困窮の状態。

これら3つのフレイルが連鎖していくことで老い(自立度の低下)は急速に進み、この連鎖はどこが入口になるかは、その人次第です。

老いとは、身体の問題だけではありません。フレイルには可逆性(元の状態に戻る)という特性もあります。

自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。

3つあります。  
①たんばく質を摂り、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取するなど栄養を摂る。  
②歩いたり、筋トレをしたりするなどの運動。  
③就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む社会参加。

歩かないと歩けなくなると、たんばく質を意識して摂るなどは、もはや一般常識となりつつあります。

それでも、予防に取り組まないと、自分ごととして捉えてないからでしょう。

予防は栄養・身体活動・社会参加の三位一体です。フレイルの入口は人それぞれ、一つの入口からドミノ倒しの様にならないよう、それぞれ①②③の予防に努めることが重要です。

千鷲会の会員数	
(1月15日現在)	
正会員	400名
賛助会員	
団体	17社
個人	17名

### 各紹介

#### 新入会

10月 木原 廣(3高群)

#### 賛助会員(個人)

10月 川浪 絵美(千歳市)

10月 岩満 順郎

(千歳市議会議員)

#### 物故会員

9月 梅木 良男(北斗)

10月 堤 勝廣(長都駅前)

10月 中村 文保(自由ヶ丘)

10月 佐藤 正次(白樺)

12月 福田 米男(清流)

謹んでご冥福を

お祈り申し上げます

#### 編集後記

今回のフレイルに関する記事は、厚労省が提唱するフレイル予防の策定から引用した。老いは避けることができないが、予防することはできる。千鷲会の活動も社会参加の一環として捉えることもでき、師走の忙しい時期ではあるが、編集作業に追われる年末もフレイル予防になっているのでは？と勝手に考え、メ切が近づくにつれボケ防止のため頑張っている。