

# 知って・気づいて・予防する フレイルは健康長寿の敵！

超高齢社会の日本において、2025年には全人口の17%が75歳以上となります。人生100年時代といわれる現在、元気で生きがいのある高齢期にするために、健康寿命を延ばし、介護予防を実現していくことが非常に大切です。

高齢者は健康な状態から要介護状態になるまでに、「フレイル」という段階を経ていると考えられるようになりました。要介護状態にならないためには、フレイルに気がつき、早い段階からの適度な予防が必要です。

今からでも遅くありません。フレイルを知り、今日からフレイルの予防・改善に取り組みましょう。



市民病院副院長 あらかわだいご  
荒川大吾  
(消化器内科医師)

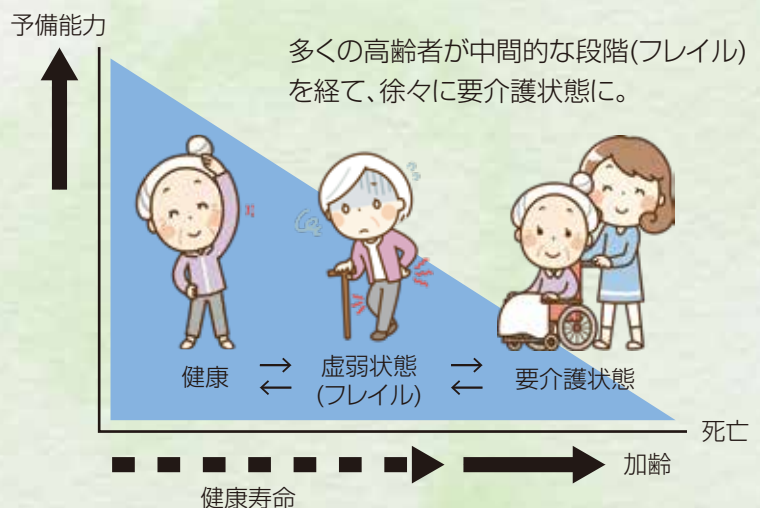
## ▶▶ フレイルとは

日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty(虚弱)」の日本語訳。年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になるリスクが高くなった状態をいいます。

フレイルは次の3つの要素から構成されています。

- ①**身体的フレイル**  
運動機能の低下、口腔機能の低下、低栄養など
- ②**精神・心理的フレイル**  
認知機能障害、うつなど
- ③**社会的フレイル**  
閉じこもり、孤立、孤食など

これらの3つの要素は相互に関連しており、フレイルの予防のためにはいずれの要素も欠くことはできません。



「自分は病気もしていないから大丈夫…」

そんなあなたも、フレイルが始まっているかもしれません。

体重が減少傾向、重いものが持てない、疲れやすい、歩く速度が遅くなったなど、気になる兆候はありませんか。フレイル予防のためには自分と向き合い、気がつくことが大切です。

## ▶▶ サルコペニア※の悪循環を断ち切る

加齢により全身の筋肉量が減り、筋力低下をきたす現象のことをサルコペニアといいます。サルコペニアは、悪循環に陥ると、どんどんフレイルの程度が強くなっていくため、「筋力の減少」はフレイルの最大の危険因子だといえます。

サルコペニアの原因は、加齢、炎症性疾患、低活動、低栄養など。その中でも普段の生活の中で改善できる「低活動」と「低栄養」は運動(リハビリ)や食事(摂食嚥下訓練)などで予防できる可能性が高まります。

※ギリシャ語で筋肉を意味する「sarx」と喪失を意味する「penia」からなる造語



## ▶▶ フレイルの予防



運動	日常の活動よりやや強い負荷で。体操教室や運動用品などの利用が有効です。
栄養	いろいろな食品を摂取すること。高エネルギー、高たんぱくの食品を補給して低栄養状態の防止を心がけましょう(肉・魚・卵・乳製品など)。
社会参加	趣味やボランティアなどを通じて人との交流、会話を心がけましょう。社会とのつながりは、認知機能低下防止にもなります。
口腔機能維持	定期的な口腔ケアや噛む力を鍛えることで健康増進につながります。

今日からできる  
フレイル予防

### 食事編

- しっかり1日3食
- 家族や友だちと食べる
- 少量でもバランスよく

タンパク質は手軽に食べられる卵や乳製品がおすすめ。冷蔵庫に常備しておくとう便利。

### 運動編

座ってできる簡単な運動をYouTubeで公開中!  
ストレッチ編もあります。かっぱのかわもんと毎日  
コツコツが大切です。



津島市公式YouTube

## 成年後見制度をご存じですか

認知症や知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力が不十分な人の「財産」や「権利」を保護し、支援していく制度です。

### この特集についてのお問い合わせ

該当者が65歳以上の場合 高齢介護課長寿福祉G ☎24-1118

知的障がい、精神障がいの場合 福祉課福祉G ☎24-1115

### 成年後見制度のしくみ

成年後見制度には、法定後見制度と任意後見制度があります。

法定後見制度は、現在すでに認知症や知的障がい、精神障がいなどにより、判断能力が十分でない人が対象で、判断能力の程度に応じて「後見・保佐・補助」に分かれます。

任意後見制度は、現在は判断能力が十分でも、将来的に判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ「誰にどのような支援をもらうのか」を契約しておく制度です。



### こんなお悩みがある方は、ぜひご検討ください

ひとり暮らしをしている認知症の母が、悪質な訪問販売や詐欺に遭わないか心配

自分が認知症になった時に備えておきたい



老後の預貯金の出し入れなどの金銭管理が不安  
入院・介護を受ける手続きも自信がない

知的障がい者の息子の将来が心配

### 成年後見制度の種類と内容

		法定後見制度			任意後見制度
名称		後見制度	保佐制度	補助制度	任意後見制度
利用できる人		判断能力がほとんどない人	判断能力が著しく不十分な人	判断能力が不十分な人	現在は判断能力が十分ある人
支援する人		成年後見人	保佐人	補助人	任意後見人
後見人等への付与権限	代理権	本人が行うすべての法律行為	本人の同意を得た上で、家庭裁判所が定めた法律行為	本人の同意を得たうえで、家庭裁判所が定めた法律行為	本人との契約で定めた行為
	同意権 取消権	日常生活に関する行為以外のすべての行為(取消権のみ)※	法律上定められた重要行為	本人の同意を得たうえで、家庭裁判所が定めた法律行為	なし

※日用品の購入などは取消権の対象外です。

## 法定後見制度の利用手続き

### 申立→審理の開始→成年後見人等を選任→後見等が開始

申立人が、必要書類(申立書、財産目録、予算収支表、親族関係図等)と添付書類(医師の診断書、登記事項証明、戸籍謄本等)を整えて名古屋家庭裁判所家事部後見センターに提出します。記入用紙の様式は名古屋家庭裁判所で配付されますが、同裁判所のホームページからダウンロードすることもできます。

#### ○申立人になれる人

申立ができるのは、本人、配偶者、四親等以内の親族、市長(身寄りのない高齢者の場合)です。市長が申し立てる場合は二親等以内の親族の有無を確認します。また、三、四親等の親族で申し立てる人がいる場合は、原則として市長は申立を行いません。

#### ○法定後見制度の申立から開始までにかかる時間

本人の認知症等の程度や生活状況の確認をします(医師が鑑定を行うこともあります)。また、申立人から申立理由をたずね、成年後見人等の候補者がいる場合は、適格かどうか事情を聞きます。審理期間については、本人の状況によって異なりますが、申立から後見等開始までは1~4カ月以内です。

## 任意後見制度の利用手続き

### 任意後見の依頼をする→申立→任意後見人を選任→後見開始

まずは公証人役場にご相談ください。本人と依頼された人(任意後見受任者)が支援する範囲など任意後見の内容を話し合っ決めて、公正証書を作成し、正式に契約を交わします。任意後見契約公正証書の作成には、公正証書作成の基本手数料、登記嘱託手数料の費用がかかります。

任意後見人への報酬は、本人と任意後見受任者との契約で決めた金額となります。

申立人(本人、配偶者、四親等以内の親族、任意後見受任者)が本人の判断能力が十分でなくなったとき、家庭裁判所に任意後見監督人選任の申立をします。

申立に必要な書類や費用については、名古屋家庭裁判所家事部後見センターでご確認ください。

# マイナンバーカードがより便利になります

問合 市民課市民・戸籍G ☎24-1112

## 顔認証マイナンバーカード(暗証番号の設定が不要なカード)のご案内

ID 115776409(顔認証)  
ID 596648839(出張申請)

暗証番号の設定や管理に不安がある方の負担軽減のため、暗証番号の設定を不要とし、マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書を発行の際の本人確認方法を顔認証または目視に限定したマイナンバーカードが申請できるようになりました。

マイナンバーカードをこれから申請する方も、既にマイナンバーカードを持っている方も、顔認証マイナンバーカードを申請・取得することができます。

また、初めてマイナンバーカードを申請される方を対象として、皆さまのご自宅等に職員が伺い、顔写真を撮影し、申請書の書き方をご案内するマイナンバーカードの出張申請を実施しています。

マイナンバーカードの出張申請は、3月28日までの期間限定です。この機会にぜひご利用ください。

顔認証マイナンバーカードの申請・取得の方法、およびマイナンバーカードの出張申請の申込方法は、市ホームページをご確認ください。

## スマホ用電子証明書を使ったコンビニ交付サービスを開始します

ID 306647466

スマホ用電子証明書とは、スマートフォン向けの公的個人認証サービスです。マイナンバーカードをお持ちの方がスマートフォンへ電子証明書機能を搭載することで、マイナンバーカードを持ち歩くことなくスマートフォン(アンドロイド)だけでコンビニ交付サービス等の様々なサービスを利用できます。

開始時期 2月1日(木)

対応業者 株式会社ローソン、  
株式会社ファミリーマート



▲スマホ用電子証明書の利用方法  
(デジタル庁ホームページ)

