



野木町長  
真瀬宏子

# ひろ コラム

No.151

## 利他について

この頃いろいろな場面で、〇〇ファーストという言葉が人々の心に訴えかける大きな力を発揮しているように思います。しかし、お互いに自分の地域や領域ファーストを言い合って、お互いに温かい思いやりのある社会を築けるのか？と考えてしまいます。

日本には古くから特に仏教においても「利他」の精神や考え方があったと思います。簡単に言えば、誰かのために見返りを求めない行動や考え方が市井の中や文化の基にあったと思います。この利他の精神を基本にして町政を進めたいと自分に言い聞かせてまいりましたが、町民のボランティアの皆様の活動を目の当たりにしますと、却って皆様からそれを教えていただく結果となっております。協働作業で進めることがどんなに素晴らしいかを教えていただいております。もちろん町民ファーストはす

べての前提であっても、そこに「利他」の精神が自然に働いているのが野木町の良いところであると思っています。

それはなぜかと申しますと、これまで政策の推進に当たっては、職員はもとより町民の皆様との協働の基に成り立ち、花開いた事業も多くあることに気が付くこの頃です。多くのボランティアの皆様が必ず一役買ってくださり、各イベントや施策の推進に力を発揮してくださっています。ひまわりフェスも、たくさんのご協力によって見事に終了いたしました。多くの方々の「利他」の精神で成り立った事と、心よりの感謝を申し上げます。この辺のエネルギーが野木町の発展の原動力であると思っております。

長年にわたって誰もいない早朝に路上のごみを捨ててくださっている方々もおられます。この場を借りまして深く御礼申し上げます。そして、その他色々なことを「利他」の精神で行ってくださっている全ての皆様に、心より感謝御礼申し上げます。



健康タウンのぎを目指して 113 問健康福祉課 ☎(57)4173

# フレイルについて

## フレイルとは？

健常な状態と要介護状態間の状態で、加齢により心身の活力や生活機能が低下し、ケガ・病気になりやすい状態です。下の図のように、フレイル状態になっても適切な介入を行うことで、フレイル状態から脱却することができます。しかしながら、フレイル状態になっているのに関わらず、何も対策をとらずに放置していると、要介護状態になってしまう危険性が高まります。

そのため、フレイルは早期発見と早期対策が必要です。



## フレイルがどうかの判断は？

フレイルの特徴として、①疲れやすくなる、②活動量が少なくなる、③筋力が低下する、④動作が遅くなる、⑤体重が減るがあり、これら5つの特徴のうち、3つ以上に該当する場合はフレイル、2つ以上に該当する場合はプレフレイル(フレイルの予備軍状態)です。

## フレイルは身体だけの問題？

フレイルには、3つのあらわれ方があります。

- ①動く、食べる等の日常生活を営むために必要な身体能力が衰えてしまう身体的フレイル
- ②外出減少や独居などにより社会とのつながりが希薄になる社会的フレイル
- ③認知機能低下や抑うつなどの精神心理的フレイル

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)は急速に進みます。この連鎖はどこが入口になるかは、その人次第であるため、老いとは決して身体の問題だけではないのです。

来月号では、フレイル予防のための体操等についてご紹介していきます。