

こもれび通信



「学び舎の縁側 こもれび」利用の皆様のフレイルの実態

2025年度のこもれびカフェ参加者の皆さんに書いていただいている問診票から、フレイルの状態を分析させていただきました。

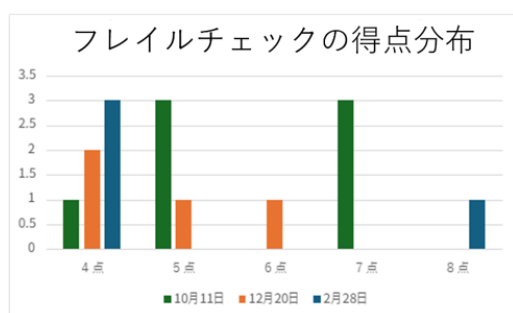
フレイルとは

「年齢と共に心身の機能や生活機能が衰えた状態」ですが、なんらかの適切な対処によって「元に戻る可能性がある状態」のことです。

フレイルのチェック（下記12項目でグレーの回答が4項目以上該当）

①	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
②	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	はい	いいえ
③	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
④	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
⑤	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	はい	いいえ
⑥	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
⑦	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
⑧	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	はい	いいえ
⑨	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
⑩	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
⑪	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
⑫	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

2025年度の「学び舎の縁側こもれび」に参加された皆さんのフレイルの状況



4点の方:6人
5点の方:4名
6点の方:1名
7点の方:3名
8点の方:1名

上記のチェック項目12項目のうち、⑤、⑥、⑧、⑨の項目、つまり、運動・転倒・認知機能の項目にチェックが入る方が多かったです。

私フレイルかも！と不安に思った皆さん、大丈夫です。フレイルは、対処次第で元の状態にもどれます！運動・おしゃべり・楽しむこと・食事と睡眠を整えることなどが大事です。

運動

おしゃべり

食事

睡眠

楽しむ

ですので、こもれびカフェをはじめ、地域の様々な集まりや活動に参加することはとてもよいです。皆で楽しく、フレイルを克服しましょう。



災害時に気をつけたい エコノミークラス症候群

千葉県でも令和8年8月の豪雨により、大きな被害が発生しました。
災害時には避難所や車内などで長時間同じ姿勢になりやすいため、
エコノミークラス症候群への注意が必要です。

このたびの豪雨により
被災された皆さまに、
心より
お見舞い申し上げます。

エコノミークラス症候群とは？

長時間、同じ姿勢で足を動かさないことや
水分不足が続くと、足の静脈に血のかたまり
(血栓)ができることがあります。
その血栓が肺の血管につまると、
命にかかわることがあります。

予防のポイント

- ① 軽い体操やストレッチ運動を行う
- ② こまめに水分をとる ※水分制限を受けている方は、医師の指示を優先
- ③ 眠るときは、できれば足を少し高く
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない

運動のポイント

足の指でグーパー



つま先立ちし、
かかとを上下に動かす



つま先を上げる



両手でひざを抱え、
足の力を抜いて足首を回す



ふくらはぎを
軽くもむ



転倒を防ぐため、
安定したいすや車の座席に座り、
無理のない範囲で
ゆっくり行いましょう！

まずは無理せず
5回ずつ

そのままにしないで！

片脚だけに【腫れ・むくみ】【赤み・熱っぽさ】【痛み・重だるさ】

突然の

→ 早めに医療機関へ

【息苦しさ】【胸の痛み】【失神・意識が遠のく感じ】

→ すぐに119番などで救急要請を

参考資料

・厚生労働省「災害時における健康管理」「エコノミークラス症候群の予防のために」
・千葉県「災害時保健活動ガイドライン 様式集・資料集（エコノミークラス症候群予防）」



シリーズ第3弾 フレイルを予防しよう(第2回) 社会参加とフレイル予防

フレイルとは、健康と介護を必要とする状態の中間に位置する、まさに「心身の衰えが始まっている状態」であり、筋力の低下や栄養摂取不足といった身体面ばかりでなく、気持ちの落ち込みや人間関係の希薄化などの社会的側面も大きく関係すると言われています。社会参加をするということは、参加をするために場所を調べて移動する、参加を通して人々との交流を行う等の行動が含まれているので、栄養摂取や運動をすることと同じくらい重要です。

社会参加がフレイル予防に有効な理由としては3点あげられます。1つ目は、身体活動量が自然に保持されることです。地域活動への参加や買い物、趣味の集まりへの参加は意識して運動をしなくても外出や歩行を伴うので筋力や体力の保持に繋がります。社会参加の機会が減ると外出する回数が減るため、筋力低下が進み、更に活動量の低下を来す可能性があります。2つ目は、心理的な活力や安心が保持されます。誰かと会う予定があると、身だしなみを整え、時間を意識して待ち合わせ場所に出かけます。人々との会話を楽しむことは気分の落ち込みを防ぎ、意欲の保持に繋がります。特に、週1回以上の地域活動に参加する高齢者のフレイル発生率はそうでない高齢者に比べてフレイル発生率が40%低いというデータもあるので、社会参加がこころの安定につながると言えます。3つ目は、認知機能への刺激が得られることです。誰かと会い、その人の話に興味を持ち、話を聞きながら自分が話すことを考えるなど、複数の認知機能を同時に使うことに繋がります。認知機能の低下は身体活動や意欲の低下に直結しやすいため、認知機能の保持のためにも社会参加は重要です。

「社会参加は、何か特別な活動をしなければならないのかしら…」と思いがちですが、必ずしもそうではありません。厚生労働省によると、就労・ボランティア・趣味活動・近隣の人との交流・通所サービスなどさまざまな段階を示しており、身体の状態に応じて段階的に参加方法を工夫することが重要とされています。孤立状態が長く続いてしまうと、健康に与える影響が大きくなるため「無理なく継続できる活動をする」ことが鍵を握ります。

近年、自治体では運動・栄養・交流を一体的に支援する「通いの場」を積極的に整備しており、高齢の方々の社会参加の機会を途切れさせない取り組みが行われていますので、自治体から広報される情報を参考にしながらご自身の興味に合わせた方法を取り入れるとよいです。

社会参加をするにあたっては、たとえば近所の人と挨拶をする、買い物に行ったら店員さんと会話をし、家族や友人に電話をする、散歩の時間を決めて外出する、地域の教室やサロンに一度出かけてみるなど、無理なく小さなことを継続しましょう。そしてご都合が合えば、こもればカフェにお越しください。学生とスタッフでお待ちしております。



東京情報大学ヘルスケア実践研究センター

こもれびカフェ

日時 9月26日（土）13：00～15：00

場所 9号館3階 ラウンジ（大学正門を入って右側）

カフェでは、

お茶を飲みながら学生たちと歓談したり、健康チェックや健康相談が受けられます（血圧・骨密度・血管年齢・握力測定など）

特別企画

学生による健康講座（フレイル予防）

ご注意

骨密度測定などは靴下を脱いで測定するため、脱ぎやすい靴下でお越しください

今後の開催日

12月19日（土）、2027年2月13日（土）

東京情報大学 地域交流会

地域交流会のお知らせ

東京情報大学では、地域の皆さまと災害への備えを学び合う「地域交流会」を予定しています

対象

大学周辺地域にお住いの皆さま

場所

東京情報大学9号館1階
※第3回はバスツアー予定

開催予定日時

第2回 9/19（土）13:30～15:00 ※最近の災害と防災活動

第3回 11/21（土）13:30～15:00 ※防災施設見学

第4回 2/6（土）13:30～15:00 ※避難所設置体験

詳細が決定しましたら、お知らせします。

お問い合わせ

メール：ym206232@rsch.tuis.ac.jp

電話：043-235-7293（担当：水野）



eスポーツ大会

eスポーツ道場(太鼓の達人)で鍛錬した方も、
まだしていない方も、参加して最高得点を叩き出そう!!

日時:2026年10月7日(木)13時半から15時半

場所:東京情報大学4号館1階 eスポーツ道場

詳細・申込み:<https://forms.cloud.microsoft/r/PMGSAvd4yJ>

めざせ!!
太鼓の達人!!



応援のみの参加も大歓迎!

学生参加大歓迎!

参加申込QRコード

【問合せ】電話番号・FAX:043-235-7295(担当:伊藤)

編集後記

暑さの中にも、少しずつ秋の気配を感じる季節となりました。

人と会って言葉を交わすこと、誰かと笑うこと、行きたい場所があること——。そんな何気ない毎日のひとつひとつが、私たちの心と身体を動かし、明日の元気につながっているのかもしれません。

こもれびカフェが、皆さまにとって「今日は出かけてみよう」「また誰かに会いたい」と思える、そんな場所であり続けられたら幸いです。