

『疾病予防「フレイル」』

ロータリーは、12月を「疾病予防と治療月間」と定め、この分野の活動に重点を置いています。そしてロータリークラブでは、さまざまなプロジェクトを計画、実施します。当クラブでは、少年に対する肘、膝健診を定期的に行なっており、スポーツ少年の疾病予防、そしてポリオ撲滅基金でも、色々の活動委員会と絡めて十分に貢献できていると思います。

最近できていない、高齢者に対する認知症予防とフレイル予防を疾病予防月間の今月少し考えてみても良いのではと思います。

認知症とフレイルは、高齢者の健康を脅かす大きな問題です。認知症は、脳の認知機能が低下することで、記憶、判断力、理解力、学習能力などに障害が出る病気です。フレイルは、加齢によって心身機能が低下し、要介護状態に近づく状態です。

認知症とフレイルは、どちらも予防が重要です。ロータリークラブは、地域社会の健康づくりに取り組む団体として、認知症とフレイルの予防に貢献することができます。

具体的には、以下の活動が考えられます。

- 1) 認知症とフレイルの予防に関する講演会やセミナーを開催する
- 2) 認知症とフレイルの予防につながる運動や食事などの啓発活動を行う
- 3) 地域の自治体や介護事業所と連携して、認知症とフレイルの予防に必要なサービスを提供したり、環境を整備したりする
- 4) 地域の高齢者を対象とした、認知症とフレイルの予防につながるイベントや行事を行う

ロータリークラブの活動は、地域の住民の参加と協力が不可欠です。地域の住民と連携しながら、認知症とフレイルの予防に取り組むことで、より効果的な活動を展開することができると思います。来年にフレイルに対するイベントを考えても良いと思っています。

