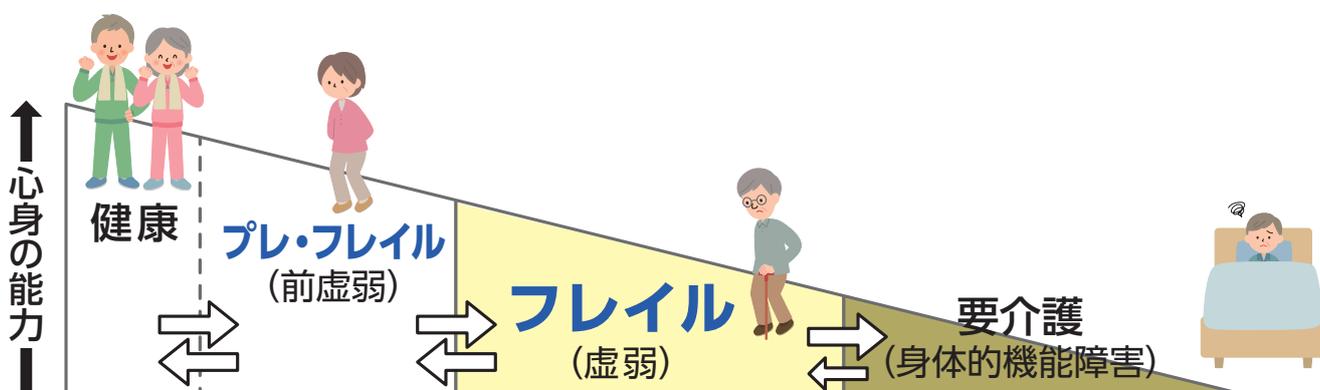




今日からできる フレイル予防

この頃、新型コロナウイルス感染症の流行や天候不良などで家で過ごす機会が多くなっていませんか？
 何となくテレビを眺めて座っている時間が長くなったり、
 食事をついつい簡単なもので済ませたり、外出するのもおっくうになったり…。
 もしかしたら「フレイル」が始まっているかもしれません！



フレイルってなに？

フレイル(虚弱)とは、加齢に伴い心や身体の活力が低下した状態のことです。運動器の低下だけでなく、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、社会的問題など、さまざまな要因が重なって引き起こされます。多くの方が、健康な状態からフレイルの状態を経て、介護が必要な状態になると考えられています。

✓ フレイルセルフチェック

※ 3つ以上あてはまったら要注意！

- 体重が減ってきた
- 歩くスピードが落ちてきた
- 疲れやすい 握力が低下してきた
- 体を動かすことが少なくなってきた

フレイルに早めに気づき対策に取り組めば、元の状態に戻ることができるといわれています。
 そのために重要となるフレイル対策「3つのポイント」を紹介します。

ポイント

栄養

バランスの取れた食事
 歯科口腔の定期的な管理

栄養
 (食事・口腔機能)

ポイント

社会参加

友人とのコミュニケーション
 地域活動への参加

社会参加

(就労・余暇活動)

ポイント

身体活動

日常のウォーキング
 無理のない筋力トレーニング

身体活動
 (運動・社会活動)

栄養

フレイル対策の基本となる食事のポイントや食べるためのお口の健康について紹介します。

食事のポイント

1日3食、バランスよく食べましょう

1日2回以上、**主食・主菜・副菜**を組み合わせず食べましょう。いろいろな食品をとることが大切です。



- 主食** ごはん、パン、麺類
- 主菜** 魚、肉、卵、大豆料理
- 副菜** 野菜、海藻、きのこ、いも料理

たんぱく質をしっかり取りましょう

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少します。高齢の方は、より一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

1日分の目安

- **肉** 薄切り肉で2~3枚 (60g程度)
- **魚** 1切れ (60g程度)
- **大豆** 豆腐で3分の1丁 (100g程度)
- **卵** 1個
- **牛乳・乳製品** 牛乳200cc



いつもの食事に“ちょい足し”で栄養価アップ

ごはんのにせて…

- 納豆
- しらす干し
- かつお節



麺や汁物に入れて…

- 豚肉
- 卵
- 乾燥わかめ
- 冷凍野菜



間食に…

- ヨーグルト
- チーズ
- 豆乳



お口の健康

滑舌が悪くなったり、喉ごしの良いものばかりに偏った食事をしていませんか。外出自粛による会話の減少、不規則な食事時間など、生活全体の乱れはお口にも影響します。

免疫力アップのためにも口腔ケアは大切です。食後、寝る前の歯磨きで口を清潔に保ち、唾液腺マッサージや口・舌の体操を習慣にして、口のフレイルを予防しましょう。

あいうべ体操



口を大きく開ける



口を大きく横に広げる



口を強く前に突き出す



舌を突き出して下にのぼす

● 1日30セットを目安に ●

唾液腺マッサージ



口を閉じ、耳の前の頬のところに両手をあてやさしく円を描くようにまわします。食事の前が効果的。

ワンポイント!!

定期的に歯科検診を受け、自分のお口の状態を把握しておくことが大切です！

身体活動

家の中で過ごす時間が増えると、体を動かす機会が減りがちです。生活全体が不活発な状態が続くことで、筋肉が衰える「サルコペニア」の進行がフレイルの要因の一つといわれています。少しでも体を動かすことを意識しましょう。

コロナでなまった体をリフレッシュ！ おすすめメニュー！！

無理のない範囲で
行いましょう！！

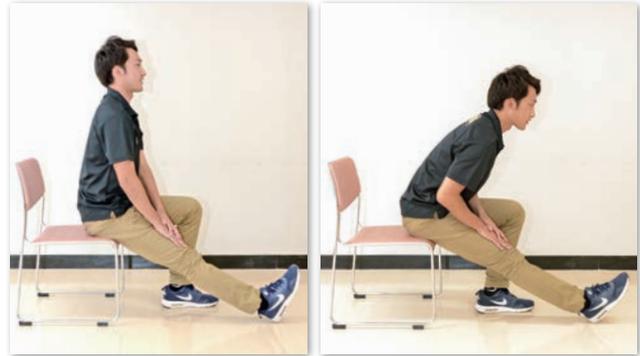
▷ ストレッチ

背伸びの体操 (10秒×2回)



- 椅子に腰かけ、背筋を伸ばします。
- 両手を組み、手のひらを外に向け、息を吐きながら上にあげます。

太もも裏側のストレッチ (右・左 10秒×1回)



- 椅子に浅めに座ります。
足を伸ばし、かかとをつけ、ももの上に手を置きます。
- 息を吐きながら体を前に倒していきます。

▷ 筋力トレーニング

膝伸ばし運動 (右・左 10回)



- しっかりと椅子に座ります。
- 膝をゆっくり伸ばしながらつま先を上に向け、太もも前に力を入れます。ゆっくりと元に戻します。

サイドキック (右・左 5~10回)



- 椅子の背に両手を置き、身体を支えます。
- 身体は真っ直ぐのまま、足をゆっくり真横に上げます。ゆっくり元に戻し足を床につけます。

ふくまる健康体操のDVDをリニューアル！！

みなさんがもっと気軽に運動に取り組めるように、時間を短くし内容も少し変更します。YouTubeでの配信は9月下旬、DVD・CDは10月下旬に作成する予定です。

このDVDやCDを使用して運動などを行う自主グループの支援も行っていきます。

社会参加

フレイルは「社会とのつながりを失う」ことが最初の入口になるといわれています。外出しづらくても、友人や家族と電話やメールで連絡を取り合うなど、人とのつながりを切らさないようにしましょう。



フレイル・ドミノ ドミノ倒しにならないように



フレイル予防のため、市では以下のような教室・講座を実施しています。詳細は、都度広報いけだの高齢者のページに掲載します。

①ふくまる元気アップ教室

「運動」を中心とし、認知症予防・お口・栄養に関する講座・ミニ講座を取り入れた健康教室。



②脳トレエクササイズ

脳を活性化させる「運動」と「ミニ講座」を交えながら認知症予防をめざす教室。

③認知症予防講座

脳の機能や生活習慣の中で脳を活性化させる方法を学ぶ講座。講義や運動、まちがい探しなどの実習を行います。

④お口の講座

歯科衛生士による口腔機能の講義と摂食嚥下機能の体操、口腔清掃方法などの実習。



⑤栄養講座

低栄養状態の説明と日常生活での予防法、適切な食事量や栄養バランスなど、栄養に関する講座。

⑥高齢者の筋力トレーニング教室

運動機能の維持・向上を目的として、ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングを行う。

①～⑤：地域支援課 ☎754・6288 ⑥：休日急病診療所 ☎752・1551

地域支援課から



福祉部 地域支援課
今村多圭子

3月～5月にかけて新型コロナウイルスの影響で外出や会食が自粛され、高齢者の方々の中でフレイルが進んだ人が多いのではないかと、心配しています。また、今年の夏は新型コロナウイルス感染症予防のためマスクを着用する機会が増えており、いつにも増して熱中症に注意が必要です。喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。1日1.2ℓが目安です。この特集を見て、フレイル予防に取り組んでいただけたらと思います。何かありましたら、地域支援課までお気軽にお問い合わせください。

☎ 地域支援課 ☎754・6288