

いつまでも元気でいきいきと過ごすために

今日からはじめる『フレイル予防』 ～ 5つのポイント ～



三次市ホームページ「今日からはじめるフレイル予防！」
リーフレットに掲載している体操の動画を視聴できます ▶



『フレイル』を予防しよう

「フレイル」とは、老化や不活発な生活により、こころとからだの働きが弱くなった状態をいいます。「健康な状態」と「介護が必要な状態」の間の段階で、放っておくと要介護になる危険があります。しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。住み慣れた地域で、いつまでも元気で過ごすために、できることからはじめてみましょう。



それって「フレイル」かも！



※葛谷雅文 日老医誌 46:279-285,2009 より引用改変 ※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作成

出典・参考：公共社団法人 日本歯科医師会
歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019年版

人とのつながりが少なくなる、食事をひとりですとるようになるなど、社会性が低下することで、「こころ」に影響します。そして、「お口」の機能低下や「栄養」状態の悪化、「からだ」の機能低下につながり、フレイルから要介護状態へとドミノ倒しのよう進む“負の連鎖”のきっかけになります。(フレイル・ドミノ)

フレイル・ドミノ

ドミノ倒しにならないように!



要介護状態
に近づく

出典・参考：
東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図

ポイント1

人とのつながりが大切!

地域のサロンなど
通いの場に参加する



買い物や散歩などこまめに
外出する用事を作る



ボランティア活動・趣味の
サークルなどに参加する



人や地域とつながること
で、閉じこもりを防止
し、フレイルの進行をス
トップさせます。
地域のサロンに参加す
るなど自分に合った活動
を見つけてみましょう。

ポイント2

筋力アップでフレイル予防

体を動かすことが少なくなることで、全身の筋力が低下する、食欲が低下する、認知機能が低下するなどの問題が生じてきます。動かしやすい体づくりをするために、日常生活に運動を取り入れてみましょう。運動は継続することが大切です。少しずつラク～に、できる範囲でやってみましょう。

★肩まわし

【肩こり予防や改善】

- ① 肘で大きく円を描くように回しましょう。



※肘を後ろに回すときに、肩甲骨を寄せるようにするとしっかりとほぐれます。

★ふともも裏側のばし

【腰痛予防や改善】

- ① 片足を伸ばし、かかとを床につけます。
- ② 背筋を伸ばし、おへそを太ももに近づけるように前に倒しましょう。

※痛みを感じる場合は無理をせず、気持ちいいところまでにしておきましょう。



運動するときの注意点

- ご自身の体力やその日の体調に合わせて、痛みのない、無理のない範囲で行う。
- ゆっくりと行い、がんばりすぎない。
- こまめに水分補給をする。

★つまさきあげ

【転倒予防】

- ① 足を腰の幅に広げます。
- ② つま先をパタパタと上下に動かしましょう。



★かかとあげ

【ふくらはぎの筋肉を鍛える】

- ① 足を腰の幅に広げます。
 - ② 1・2・3・4でつま先立ちになるようにかかとをあげます。
 - ③ 5・6・7・8でかかとを下ろします。
- ※筋力がついてきたら、片足で行ってみましょう。



血液の循環がよくなり、むくみの改善や歩きやすさにもつながります。

★ももあげ

【ふとももの筋肉を鍛える】

- ① 1・2・3・4で上げます。
- ② 5・6・7・8でおろします。



歩いたり、階段などの段差があがりやすくなります。

ポイント3

食べて元気にフレイル予防

食事は活力の源です。高齢期の痩せは肥満よりも死亡率が高くなるといわれています。65歳を過ぎて疾病がないのに痩せてきたら、メタボ対策からフレイル対策へ切り替えて、しっかり食べましょう。

①3食しっかり食べましょう



②色々な食品を食べましょう

多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素がまんべんなく摂取できます。

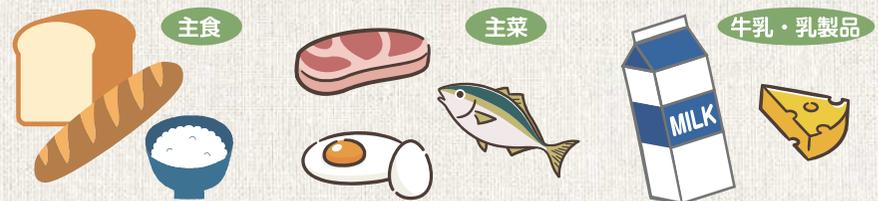


③たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、さらに、加齢とともにたんぱく質の合成が遅くなるため、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。

たんぱく質を含む食品(例)

主菜だけでなく、実は主食や牛乳・乳製品にも含まれています。



たんぱく質をとるための工夫

- コーヒーには、牛乳や豆乳をプラスする。
- おやつに、カステラやヨーグルトなどたんぱく質の多いものを選ぶ。
- 缶詰や冷凍食品など、「あと一品」に便利なものを常備しておく。
- お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューを選ぶ。

10 食品群チェックシート

1日の食事をチェックして、○の数を増やしましょう!

合言葉	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	一日の合計
	かな	ぶら	く	ゆうじゆう	さい	いそう	にも	まご	いず	だもの	
食品の例	魚介類	油脂類	肉類	牛乳乳製品	緑黄色野菜	海藻類	いも類	卵卵製品	大豆大豆製品	果物	
食品の例	魚・貝類・イカ・エビ・干物・缶詰・練り製品等	油・バター・マヨネーズ等	牛肉・豚肉・鶏肉・ウインナー等の加工品等	牛乳・チーズ・ヨーグルト等	トマト・ほうれん草・にんじん・ブロッコリー等	わかめ・のり・ひじき等	じゃがいも・さつまいも・里いも等	鶏卵・うずら卵・卵豆腐等	豆腐・納豆・枝豆・きな粉・豆乳等	りんご・みかん・バナナ・ぶどう等	
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											
7日間の合計											

10 食品群チェックシートの使い方

◎ 1日に1口でも食べたら、その食品群に○をつけます。

(まずは摂取する量より、○の数を増やすことを優先させましょう)
(慣れたら、1日に7個以上○がつくように食べましょう)

◎ 1週間続けると、どの食品群に偏りがあるか、食事の傾向が見えてきます。

10食品群チェックシートのダウンロードはこちらから▶



のばそう!健口寿命! (オーラルフレイル予防)

「かたい物が食べにくくなった」「お茶や汁物でむせることがある」など、お口のささいな衰えを「オーラルフレイル」といいます。早めに気づき対処することでフレイル予防につながります。

機能低下への負の連鎖



オーラルフレイル予防のために・・・

- かかりつけ歯科をもち、定期的に見てもらいましょう
- お口の体操を習慣にしましょう
- 毎日のお口のケアを忘れずに行いましょう
- 生活習慣を見返して、お口の機能をアップ!

あなたのお口の状態は？

オーラルフレイル・チェック!

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	0
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	0
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	0
<input type="checkbox"/> 口の渴きが気になる	1	0
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く	0	1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

*歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

オーラルフレイルのセルフチェック表

合計の点数が	
● 0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
● 3点	オーラルフレイルの危険性あり
● 4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

お口の体操

お口の周りや舌を動かすことで、噛む力・飲み込む力につながります。食べる楽しみ、話す喜びを保つために、お口をしっかり動かして、いきいきとした生活を送りましょう！

■ お口の周囲の体操



口を大きく「あー」と開く



口を「うー」としっかりすぼめる



口を「いー」としっかり伸ばす

■ 頬の体操



右頬をふくらます



左頬をふくらます

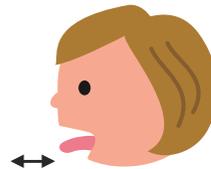


両頬をすぼめる

■ 舌の体操



舌を右・左に動かす



舌を前・後に動かす



舌を上・下に動かす

■ 童謡「はとぽっぽ」に合わせてお口の体操

ぽっぽっぽ はとぽっぽ まめがほしいか そらやるぞ
パッパッパ タタタッタ カカカカカカ ララララ

みんなでなかよく たべにこい
パタカラパタカラ パタカラパー



パ



唇をはじくように

タ



舌先を上の前歯の裏につけるように

カ



舌の奥を上あごの奥につけるように

ラ



舌を丸めるように

*注 顎や口の動きに制限のある方、痛みを感じる方は無理のない範囲で行ってください。

ポイント5

脳力アップで認知症予防

記憶力や判断力などの脳の機能が低下することで、からだやお口の機能低下や栄養状態の不良につながります。脳をしっかり使うことで、認知症やうつ病を防ぎましょう。

認知症を予防するために…



① 生活リズムを整えましょう。



② 適度な運動をしましょう。

③ バランスよく食べましょう。



④ 人とのつながりを大切にしましょう。



⑤ 自分の好きな趣味を楽しみましょう。

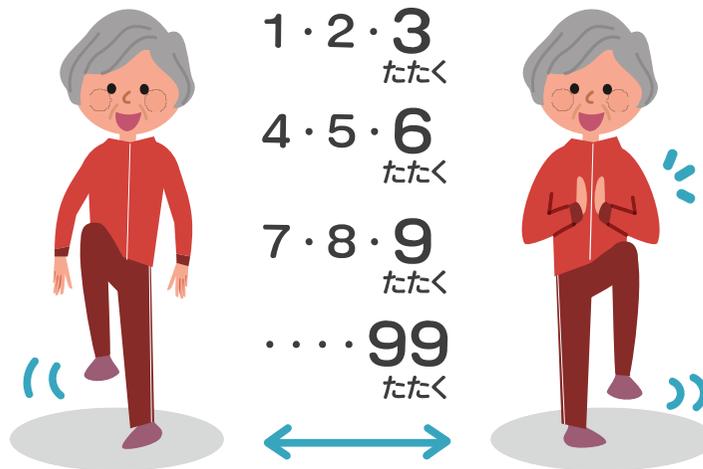


レッツ!
コグニサイズ!

頭を働かせながら、体を動かす体操です。認知症予防に効果的です。

※立っても、座っても可能

●足踏みをしながら数を数える
3の倍数で手をたたく(100まで数える)

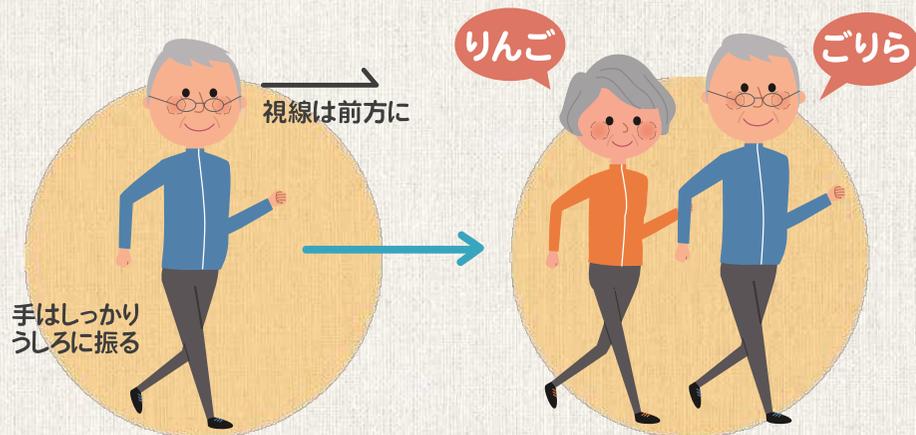


* レベルアップ!慣れてきたら、手をたたく数字を変えてみよう。
(例) 6の倍数、7の倍数など

レッツ! コグニウォーキング

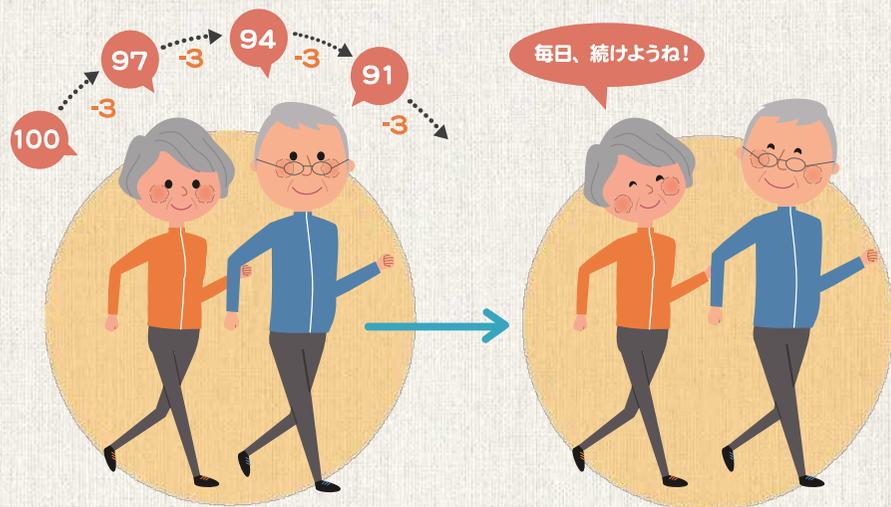
★短時間でもいいので、毎日行うことが大切!
★誰かと一緒に取り組むのも効果的!

★しりとりや計算などをしながら歩いてみましょう。



レベルアップ お題を1つ決めて、そのお題に沿ったしりとりをする。「動物の名前」、「野菜の名前」など。

● 100から3の引き算をしながら歩く。



★グループでのコグニサイズもおすすめ!!

● 椅子に座って、足踏みをしながら、順番にしりとりをしてみよう。
※コミュニケーションも生まれ、難易度もアップ!!



レッツ! 脳トレ!

日常生活の中でも、認知機能のトレーニングを行うことができます。ぜひ、生活に取り入れてみましょう。

- ★ラジオ体操をしながらしりとりをする。
- ★1日前のことを思い出して日記を書く。
- ★昼食時に、昨日の昼食のメニュー、一昨日の昼食のメニューを思い出すことを日課にする。
- ★新聞を早いペースで音読する。
- ★広告にかかっている値段で足し算・引き算する。
- ★スーパーでの買い物は一筆書きで回る。

身近な相談場所

- 三次市役所
- 各支所

健康推進課	☎ 0824-62-6257 FAX 0824-62-6382
君田支所	☎ 0824-53-2111 FAX 0824-53-2961
布野支所	☎ 0824-54-2111 FAX 0824-54-2429
作木支所	☎ 0824-55-2111 FAX 0824-55-3678
吉舎支所	☎ 0824-43-3111 FAX 0824-43-3062
三良坂支所	☎ 0824-44-3111 FAX 0824-44-3675
三和支所	☎ 0824-52-3111 FAX 0824-52-2787
甲奴支所	☎ 0847-67-2121 FAX 0847-67-3126

- 社会福祉法人
三次市社会福祉協議会

地域福祉課	☎ 0824-63-3340 FAX 0824-62-6827
-------	---------------------------------

- 三次市地域包括支援センター

総合相談	☎ 0824-65-1146 FAX 0824-65-1132
------	---------------------------------

お問い合わせ

三次市役所 健康推進課

☎ 0824-62-6257 FAX 0824-62-6382
✉ kenko@city.miyoshi.hiroshima.jp