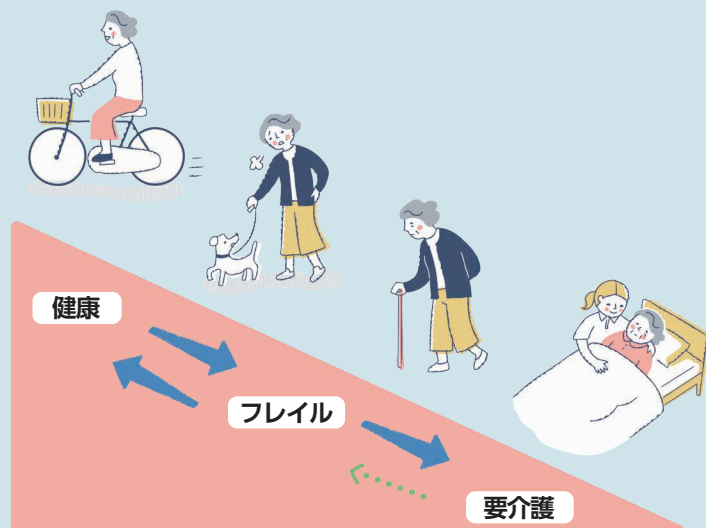


フレイルとは…？

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のこと。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性も。



フレイルは治らない…？

生活習慣を見直し、「栄養」「運動」「社会参加」の3つがそろった生活を送るようにすると、低下した心身の機能を回復させることができます。
健康寿命を延ばすためにも、日頃の生活の中で意識して予防に取り組むことが大切です。

栄養・口腔

フレイル予防の
3つの柱で健康長寿に！

運動

社会参加

若いから大丈夫…？

フレイルは高齢者だけの問題ではありません。40代、50代でも、筋肉量の低下や偏った食習慣等による「フレイル予備群」に陥る可能性があります。
若いうちからフレイルを知り、予防することが大切です。



「フレイル予防」で健康長寿！

フレイルセルフチェック！

※ひとつでも当てはまれば、フレイル予防を！

- ☐ 半年で体重が2～3kg減った
- ☐ 以前より疲れやすくなった
- ☐ 外出が減った・人と話すことが減った
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ☐ 歩く速さが遅くなった

「外出する機会が少なくなった」「なんだか前より疲れやすくなった」「歩く速さが遅くなっている気がする」そう感じることはありませんか？そんなあなたは、もしかしたら『フレイル』かもしれません。

フレイルとは、年齢とともに心身の機能が衰え始める状態をいいます。筋力や認知機能の低下、閉じこもりがちになるなど、フレイルは要介護の前段階。そのまま放っておくと要介護につながる危険があります。

「高齢者になるもので、若い人には関係ない」と思われがちですが、年齢に関係なく「最近疲れやすい」「出かけるのがおっくうだ」と感じる人はフレイルの前兆かもしれません。

でも、今、フレイル状態であったとしても大丈夫。早めに気づいて、適切に対処すれば、再び健康状態に戻ることができます。

人生100年時代。健康寿命（自立して生活できる期間）を延ばすには、このフレイルをいかに防ぐかがカギとなります。元気で生きがいのある高齢期を送るために、今日からできる「フレイル予防」とは――。

今回は、健康保険課が取り組んでいる『サロンでの体力測定』を中心に、今日からできるフレイル予防についてご紹介します。まだまだ健康には自信があるという方も、最近ちよつと元気がないという方も、日々の生活を振り返るきっかけになれば幸いです。

運動

家でできるおすすめ運動メニュー



《基本姿勢》

- ①足をしっかり床につけ、肩幅に広げる
- ②椅子に背をもたれずに、背筋を伸ばす

① 肩回し



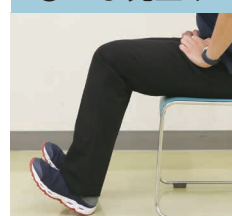
両肘を軽く曲げ、肘で円を描くようにゆっくり肩を回す。肘を後ろに引くときは、左右の肩甲骨を寄せるイメージで！

② かかと上げ



基本姿勢のまま、かかとを上げ下げする。膝は90度くらいにして、すねの裏に意識を集中！

③ つま先上げ



基本姿勢のまま、つま先を上げ下げする。すねに力が入っていることを意識しよう！

④ ひざ伸ばし



基本姿勢から、片側のひざをゆっくり伸ばす。(つま先は上向き) 10秒を目安に上で止めて、ゆっくり下ろす。左右交互に行う。

⑤ ひざあわせ



基本姿勢から、両ひざの間にタオルをはさみ、内ももの内側にギュッと力を入れて10秒タオルを押す。

今日からできるフレイル予防を紹介します

栄養・口腔



※医師等から食事について指導をうけている方は、指示に従ってください。

1食に4つの器をそろえる

栄養バランスよく食べるために、「主食・主菜・汁物・副菜」の4つの器をそろえましょう。お惣菜や外食のときも、これを意識すると、バランスよく食べられます。

タンパク質(肉・魚・豆腐等)は必ずとりましょう!!

健康保険課
管理栄養士
假屋 隆子さん

お口の筋トレ(パタカラ体操)

それぞれ30回ずつ、声に出して言いましょう！

パ



くちびるを破裂させるように

タ



舌の先を歯切れよく

カ



舌の奥をのどに押しつけるように

ラ



舌の先をくるくる回して

口の中を清潔に保つ

歯みがきをせず、食事をすることは汚れた食器でご飯を食べるようなもの。歯と歯の間、歯と歯茎の境目、舌や入れ歯の清掃を行うことで、誤嚥性肺炎などの病気の予防にもつながります。

ふきもどしでお口のトレーニングを!!

健康保険課
歯科衛生士
前田 明美さん

社会参加



地域に出て、人とつながり、生きがいや楽しみ、目標などを持ち続けることがフレイル予防には大切です。また、家庭の中で役割をもって暮らすことも社会参加の一つです。

外出する

買い物、散歩、通院など、家から出る機会を作りましょう。

友人、知人と交流する

直接会えない場合は、電話やメールなどで交流。お互いを支え合いましょう。

やりがいのある活動に参加する

錦江町では、各自治会でのふれあいいきいきサロン活動や、参加無料の健康運動教室、きもつがよ教室、生涯学習講座などがあります。また、毎月、総合交流センター、田代保健福祉センターでは健康相談を行っています。

サロンでの体力測定
おすすめです!!

健康保険課
看護師
半下石みわさん

前回の測定結果と比較できる

★ 体重

前回よりも2kg以上減っていませんか？

★ 体水分率

体内に含まれる水分の割合のこと。高齢者は50%程度が標準です。

★ 体内年齢

筋肉量が多く、基礎代謝量が高くなるほど、体内年齢は若くなります。

★ 基礎代謝量

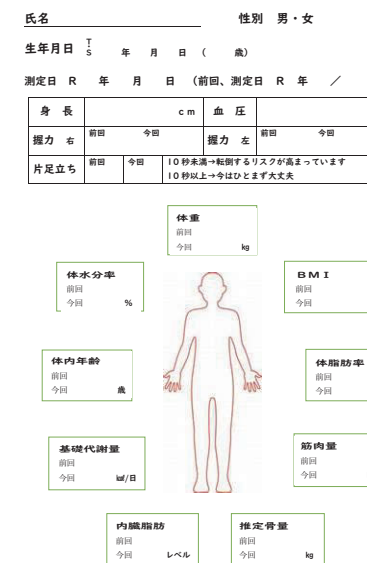
生きていくために最低限必要なエネルギーのこと。筋肉が多い人の方が基礎代謝量が高くなります。

★ 内臓脂肪

腹腔内の内臓の隙間に付く脂肪のこと。9.5以下が標準です。

★ 推定骨量

カルシウム摂取を心がけ、適度な日光浴や継続した運動を行い、最大骨量を高めおくことが大切。



★ BMI

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出。18.5以上～25未満が標準範囲。

★ 体脂肪率

急激に変化していませんか？

★ 筋肉量

体重は変わらないのに、筋肉量が減っていませんか？

神之浜二区サロン

「いちごの会」の体力測定にお邪魔しました



9月22日、神之浜二区のサロン「いちごの会」で体力測定を実施するというところで、取材に伺いました。いちごの会での体力測定は今回が2回目。前回は3月3日に実施していたので、半年ぶりの測定となりました。錦江町役場健康保険課の

看護師と管理栄養士3名がサロンを訪れ、血圧や身長、体重、握力などを測定。測定の順番を待つ間は、間違い探しや健康クイズに挑戦します。「後一つの間違いが分からん」「この長さがちご(違)が」「さすが、90代は頭がよかね！」間違い探しの間も、笑い声が絶えません。

サロンで「体力測定」しませんか？

17のサロンで実施予定の体力測定(9月末現在)。「うちのサロンでも」というお声があれば健康保険課までご連絡ください。 ☎ 22-3041

とが大切。太めの人の方が長生きできる」と語ります。75歳以上の栄養不足には注意が必要。食欲がわかなくなってきたと感じたら、迷わず主治医に相談を。サロン参加者の持田鶴子さん(94歳)は「前回よりも体重が減っていることが分かった。サロンに来て、人と話ると元気が出る」と話しました。

サロンでの体力測定の流れ

① 血圧測定



血圧測定は、心臓や血管の健康状態を示す重要なバイタルサイン。

② 身長



なかなか普段測る機会のない身長。一人ひとり、丁寧に測定していきます。

③ 体重

体組成計で、体重以外の「基礎代謝量」や「筋肉量」なども測定することができます。



④ 握力



握力は、全身の筋力の程度の指標としても用いられます。



⑤ 片足立ち

目を開けた状態で、10秒以上片足立ちができるか測定します。

