

コロナ禍の巣ごもり生活に負けない！

フレイル予防

新型コロナウイルス感染症の流行から間もなく1年半。「3密を避ける」「不要不急の外出を控える」など、感染予防対策も定着しつつあります。しかし、収束が見とおせず、外出自粛の動きが長期化する中、高齢者の体力や筋力などが衰え、介護が必要になる一歩手前の状態「フレイル」のリスクが高まっているともいわれています。

改めて今の生活を見直し、コロナ禍を元気に過ごしましょう。

フレイルって何？

身体の虚弱

- 食欲の低下
- 口腔機能低下
- 筋肉量の低下



社会性の虚弱

- 外出しない（できない）
- 人や社会とのつながりや交流がなくなり孤独



心・認知の虚弱

- 意欲や気力の低下
- 記憶力、意識力の低下



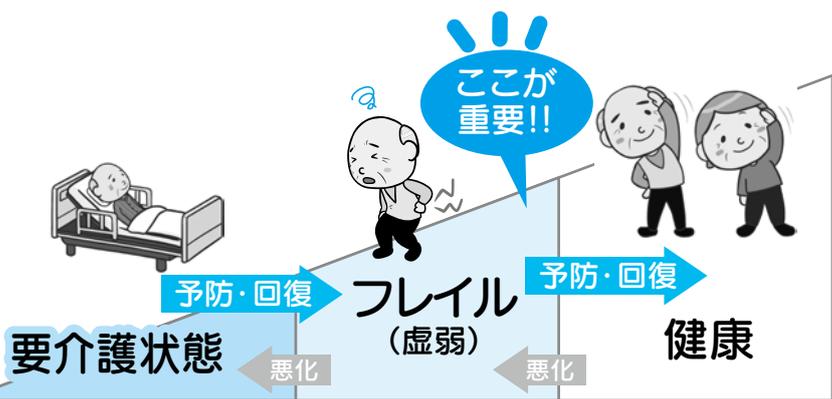
フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことです。「Frailty（脆弱）」からできた和製英語で、覚えやすく口にしやすい、マイナスイメージを持たない言葉として普及してきました。

フレイルになると、病気にかかりやすくなったり、ストレスに弱い状態になります。また、入院をきっかけに寝たきりの状態になることもあります。言い換えれば、この状態のときに意識して対策すれば、介護を必要としない健康な状態を維持したり、取り戻すことも可能です。フレイル予防のためには、まずは客観的に自分の状態を自覚することが大切です。簡単に自己チェックすることができるので、4ページの「イレブンチェック」をやってみましょう。

コロナ禍で運動不足やコミュニケーション不足を感じている今こそ、自分のこととして「フレイル」を意識してみましょう。



介護が必要になる一歩手前の状態「フレイル」。「健康寿命」を延ばすためにはフレイルの時期をどうコントロールするかが大切です。



フレイル予防のポイント

フレイルの予防対策は、意識すれば誰でも簡単にすることができ
ます。早めに対策することで、元
の健康な状態に戻る可能性があります。
ります。

運動

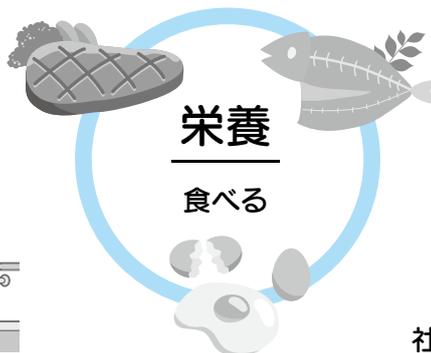
筋力を維持するために適度な運動を
しましょう。日常生活動作に加え、簡単
なウォーキングなど、毎日続けられる
活動を取り入れましょう。

もうすぐ暑い季節です。感染対策をしっ
かりとって、水分補給等、熱中症対策
もお忘れなく！



転倒しない環境

手すりの設置、段差の解消等家
の中の環境を変えることで転倒
を予防することができます。足
元に物を置かない、夜間の対策
として足元灯を設置する等も良
いでしょう。



社会参加

つながる



社会参加

趣味やボランティアをとおして、人との交流を
しましょう。地域の体操教室への参加も効果が
あります。人とのつながりは、心の健康にもつ
ながり孤独感やストレスの解消になります。

食事

バランスの良い食事を心がけ、食べる力（口腔機能）を
維持しましょう。体をつくるたんぱく質やカルシウム等
も取り入れ、バランスよく食べましょう。特にたんぱく
質をしっかりとることで筋肉量の維持につながります。

～おいしい食事をとるために～

オーラルケア

年齢とともに口の機能が低下します。口の渇きや食事中のむせ等が気になり、食事がとりづらくなっていませんか？口腔体操を食事の前におこなうことで、唾液が多く分泌され、食事がより食べやすくなります。

口腔体操 パタカラ体操



できるだけはっきりとした発音で「パ」「タ」「カ」「ラ」
をそれぞれ5文字ずつ3回繰り返してみましょう。



質の良い睡眠

睡眠は、心身の回復を図る作用があり、
毎日の健康を保つために大切な時間
です。昼間に日光を浴び、活動量を増や
しましょう。

運動・栄養・社会参加の3つのポイントは、普段
の生活に取り入れることのできるものが多く、ひと
つを意識すると各々が運動して改善されていきます。
町や地域でおこなわれる体操教室や口腔ケア教
室、栄養教室などに積極的に参加してみましょう。
運動不足の解消や口腔ケア対策、栄養対策をおこな
うことで、健康状態が良
くなるとともに、社会参
加にもなり、地域とのつ
ながりや生きがいづくり
にもなります。自分の住
んでいる地域の催しの情
報にアンテナを張りま
しょう。



いきいき100歳体操は
各地域でおこなわれています

～毎日の生活にプラス10分～

自宅でできるトレーニング



適度な運動はフレイル予防に加え、ストレス発散や、物忘れ予防などにも効果的です。テレビを観ながら、家事の合間等、気軽に始めましょう。



ふくらはぎの運動

目安 20回

おおぐち元気体操 いきいき100歳体操

いきいき100歳体操は、週に1回以上おこなうとより効果的です。ぜひ、自宅でもおこなってみてください。

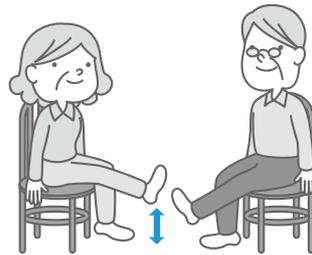


おおくち
元気体操



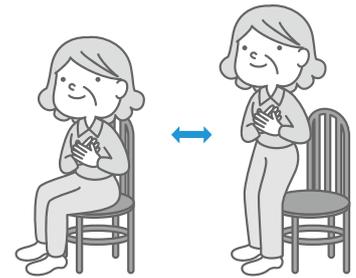
いきいき
100歳体操

持病のある方は、必ず医師に確認をしてから運動をおこないましょう！



ひざ上の筋力アップの運動

目安 片足5～10回ずつ



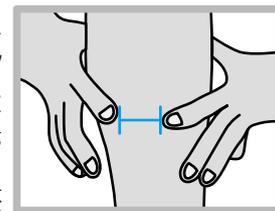
スクワット

目安 5～10回を
1日2セット

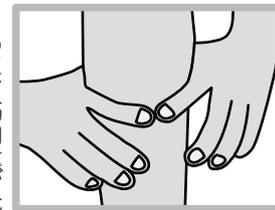
～サルコペニアの自己チェック～

指輪っかテスト

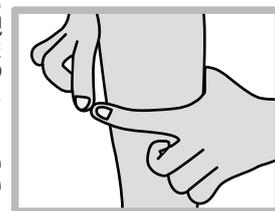
ふくらはぎ周囲の長さを測る「指輪っかテスト」により自分でチェックすることができます。サルコペニアの危険度の高まりとともに、転倒や骨折などのリスクが高まっていくことがわかってきています。



囲めない



ちょうど囲める



すき間ができる

※サルコペニアとは年齢とともに、筋肉量が低下する現象のことをいいます。

低い

サルコペニアの危険度

高い

～生活習慣を見直しましょう～

イレブンチェック

① ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
② 野菜料理と主菜（お肉または魚）を両方も毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
③ 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
④ お茶や味噌汁でむせることがありますか	いいえ	はい
⑤ 1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
⑥ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
⑨ 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
⑩ 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
⑪ 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

回答欄の右側に○がついた場合は要注意！気になる方は地域包括支援センター（☎94-2227）にご相談ください。