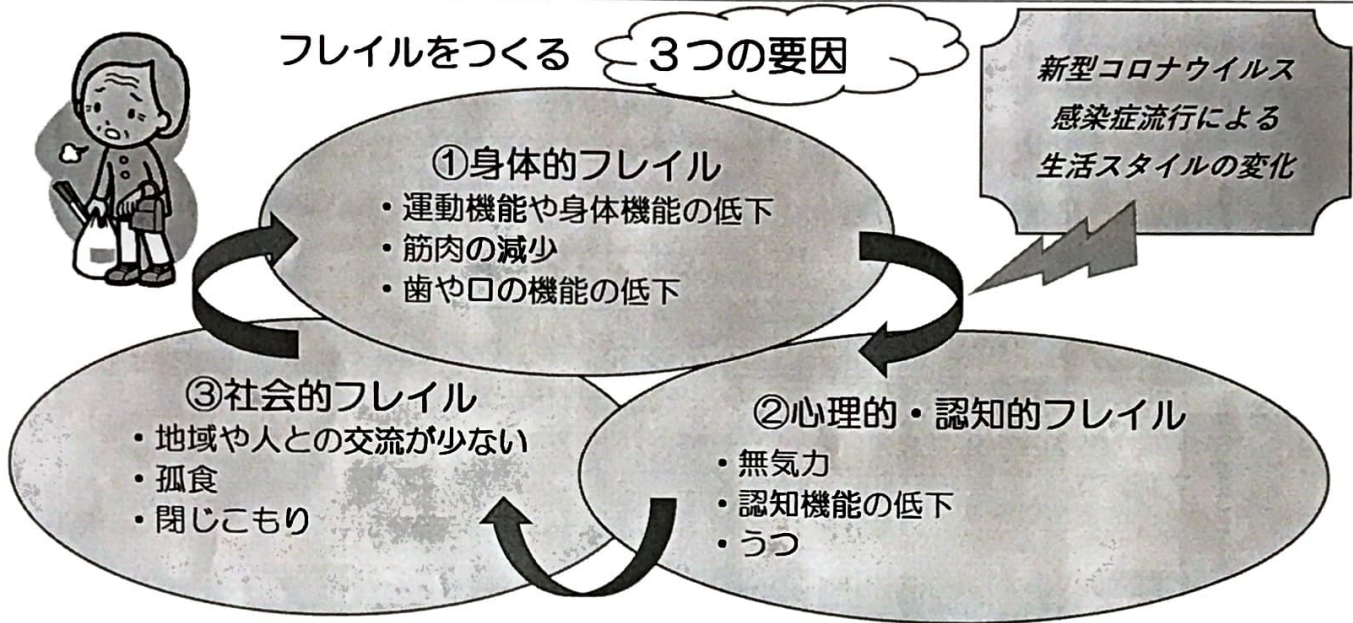


フレイル予防で元気な毎日を！！

フレイルとは、加齢ともなっていて気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の「虚弱」な段階を「フレイル」と呼びます。しかし、早めに気づいてそれを予防することで、健康な状態に戻ることができる状態でもあります。



3つの要因が互いに関係して悪循環を起こします。またこれに加え、新型コロナウイルス感染症流行による社会参加の機会や活動量の減少なども、皆さんの健康に悪影響を及ぼします。早めにフレイルに気づいて予防することが、「健康寿命」につながります。

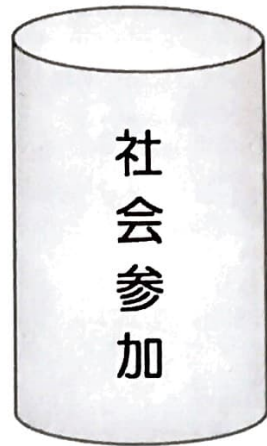
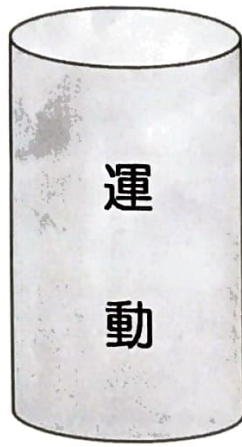
◇フレイル度を自分でチェックしてみましょう

予防に役立ててください

栄養	ほぼ同年齢の同性と比較し、健康に気を付けた食事を心がけている	はい	いいえ
	野菜料理と主菜（肉か魚）を両方とも、毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
お口	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通にかみ切れる	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	日常生活において歩行などの身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	ほぼ同年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会参加	昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
	1日に1回以上はだれかと一緒に食事している	はい	いいえ
	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	何よりもまず物忘れが気になる	いいえ	はい

★右の欄にチェックが6つ以上付いたら要注意、フレイルのリスクが高くなっています。

『3つの柱』
フレイル予防の



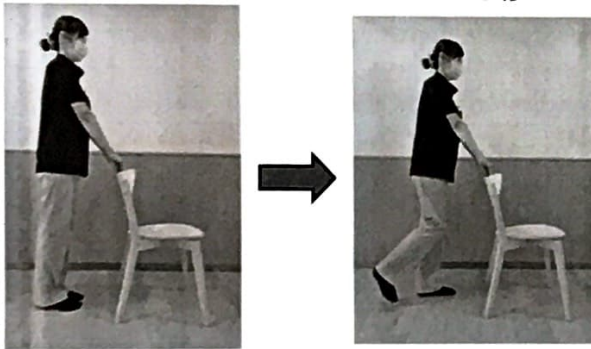
運動でフレイル予防

フレイル予防に効果的な運動は、いくつかの種類を組み合わせることだと言われていますが、その中でも気軽にできる運動を紹介します！

片足立ち

床につかない程度に片足を上げる。

30~60秒

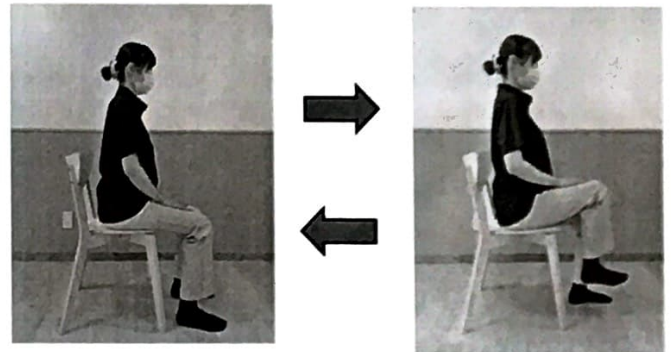


もも上げ

片足をゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。

反対の足も行いましょう。

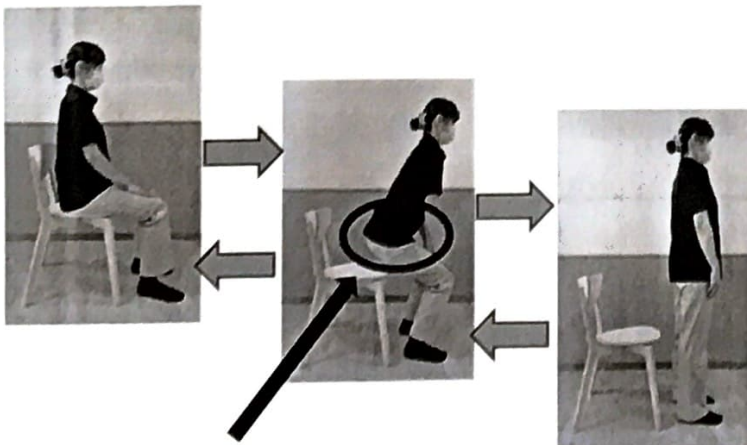
30~50回



椅子からの立ち座り

ゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座る。

30~50回

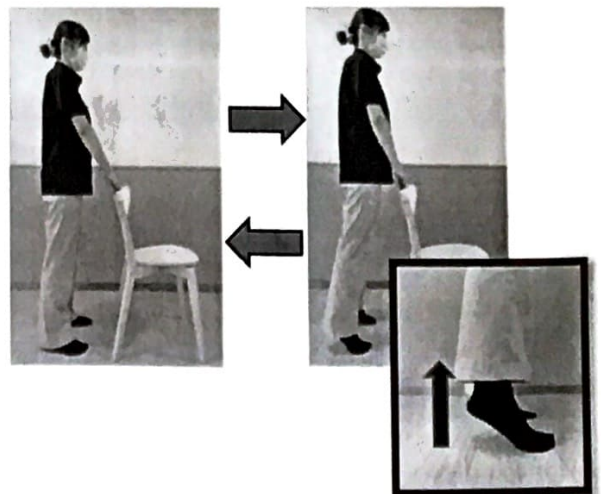


ここを意識してゆっくり行う

つま先立ち

かかとをゆっくり上げ、ゆっくりと下ろす。

30~50回



毎日の生活に「+10」の習慣を!

今より10分多く体を動かすことが、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げることができると言われています。

例えば・・・

- ・ 歩くときは歩幅を広くして早く歩く
- ・ 掃除や洗濯はキビキビと行う
- ・ 家事の合間にストレッチ
- ・ スーパーへ歩いて行きちょこちょこ買いを毎日する
- ・ 散歩の習慣をつくる



住民さんから
聞きました

おすすめの散歩コース

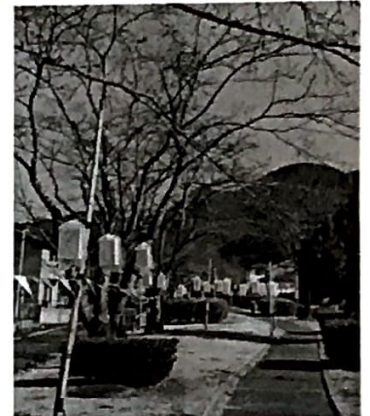


← 鳥羽川沿い

→ なから川
ふれあいの森



→ 末洞川沿い



口の健康と栄養でフレイル予防

歯や噛む力など、お口のはたらきは加齢とともに衰えていきますが、それにより、十分な栄養を摂ることも難しくなってしまいます。

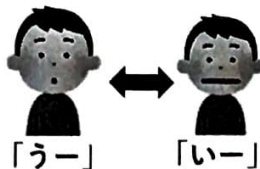
【口の健康】

- ・ 毎日のはみがきやうがいで、口の中を清潔に保つ。
- ・ 定期的な歯科健診で歯の状態や噛み合わせをチェックしてもらう。
- ・ 毎日の生活にお口（唇・あご・舌・頬）の体操を取り入れる。

実践してみましょう!

口の体操

- ① 唇を前に突き出して「うー」と発声する。
- ② 唇を横に引いて「いー」と発声する。①と②を繰り返す。



舌の体操

- ① 舌を下にしっかり出す。
- ② 舌を上をしっかり出す。
- ③ 舌を右にしっかり出す。
- ④ 舌を左にしっかり出す。



【栄養】

- ・ 噛み応えのある食材を、少しでも混ぜてしっかり噛んで食べる。
- ・ 肉や魚、卵、大豆などのタンパク質や脂質を摂る。
- ・ 魚介類、卵、きのこに含まれるビタミンDを摂る。

* タンパク質や脂質は筋力や骨を維持するために必要な栄養素です。また、沢山は食べられなくてもカロリーを摂れる物を食べましょう。

発声体操



「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ラララ」をはっきりと発声する。

* 「パ」「タ」「カ」「ラ」は口のはたらきを維持するために必要な部位を使う音です。

社会参加で フレイル予防

趣味・文化・芸能などのサークル活動、趣味活動へ積極的に参加して、外出の機会を増やしましょう。「人との交流・つながりが多い人ほど健康度が高い」という研究報告が発表されています。

身なりを整えて気持ち良く

- ・身体を清潔にする。
- ・規則正しい生活をする。
- ・朝起きたら着替えをする。



メリハリのないあいまいな暮らしや身だしなみの乱れは、閉じこもりのきっかけになります。身なりを整えておくと、いつでも出かけられ、また外出への意欲も湧きます。

人との交流を広げる

- ・趣味を楽しむ仲間を持つ。
- ・散歩仲間と声を掛け合う。



会話を楽しむことで落ち込んでいた気分が晴れます。少しの緊張感を持つことは、頭や心に良い刺激を与えます。笑うことは、ストレス解消になります。

<参考> 国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版 2020」
公益財団法人 全国老人クラブ連合会「フレイル予防啓発パンフレット2020」

積極的に外に出る

- ・散歩や買い物、地域の集まりへ出かける。
- ・持病の管理のための定期通院をする。
- ・外気に触れて季節を感じる。



外出する機会の多い人ほど、自立度が高いことがわかっています。生活空間を広げることは、心と体のはたらきを高めることにつながります。

社会的役割を持つ

- ・ボランティア活動に参加する。
- ・地域団体・組織の活動に参加する。



仕事や子育てを卒業しても、社会の中で役に立つ自分であること、誰かに必要とされることで、自分に自信をもって日々を送ることができます。

岐阜市地域包括支援センター岩野田では、心身の衰えを自覚されている方の「予防する方法が分からない」、「自分ではできない」などのご相談にのっています。予防する方法を一緒に考え、岐阜市の「介護予防・日常生活支援総合事業」などのご案内もしています。下記までお気軽にご相談下さい。

岐阜市地域包括支援センター 岩野田

- 担当地区 岩野田・岩野田北
- 営業時間 月曜日～土曜日 9:00-17:00
(祝日・年末年始を除く)

- ご相談は無料です
- 秘密は厳守いたします
- 岐阜市栗野東5丁目173番1
- 058-214-4640
(開所時間外の緊急時の相談は、転送電話で対応)
- 担当：井藤・木下・西村・中村・草間

