私にもできるフレイル予防!

フレイルってなに?

健康と要介護状態の間のことをフレイルといいます。単なる身体機能の衰えだけではなく、精神や社会性の衰えなども生じることが特徴です。改善せずに放置すると **要介護状態**や寝たきりなどのリスクが高まります。

しかし、適切な対処をすることで**健康な状態に戻る**ことができます!



フレイルチェックをしてみましょう!

チェック項目	
口 6ヶ月間で体重が2~3kg減少した	
ロ 横断歩道を青信号のうちに渡りきるのが難しくなった	
口 (ここ 2 週間)わけもなく疲れたような感じがする	
ロ ウォーキングなどの運動を週1回以上していない	0
ロ 5分前のことが思い出せない	

☑ 3つ以上当てはまればフレイルの状態が疑われます

フレイル予防の3つの柱

フレイル予防の3つの柱には「**運動」「栄養」「社会参加」**があります。どれか一つのみ気をつければよいのではなく、3つそれぞれを意識し対策をしていくことが重要です。特別なことだけではなく、毎日の生活のなかでできる自分にあった予防行動を考えてみましょう。

運動

生活動作(家事など)も大切な「運動」のひとつですな

メッツってなに?

メッツ(METs)は身体活動の強さを表す単位です。運動で消費するカロリーが 安静(1 メッツ)にしているときの何倍になるかを表しています。

身体活動のメッツ(METs)例

運動活動	METs	生活活動
ヨガ ストレッチ(2.5)	2	料理 洗濯(2.0)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3	掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5)
水中ウォーキング(4.5)	4	自転車に乗る(4.0) ゆっくり階段を上る(4.0)
かなり速いウォーキング(5.0)	5	動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8)

スポーツ庁 身体活動のメッツ(METs)表より作表



掃除機かけや風呂掃除が、 軽い筋トレと同じくらいの 運動になるなんて知らなかったな~ これなら、私にもできそうだ!

ポイント

特別な運動をしなくても、日常でできる生活活動を行うことで運動を することと同じ身体活動になります。メッツを運動のひとつの目安にして 日常生活でできる・している身体活動を確認してみましょう。

自宅でできる転倒予防運動

かかと上げ 5カウント×10回



立ち上がり 8 カウント×10回



体操についてもっと知りたい、いの町にある体操教室について聞いて みたいなどご興味のある方は、下記までお問い合わせください。 いの町地域包括支援センター(すこやかセンター伊野)

TEL: 088-893-0231

栄養

主食・主菜・副菜をバランスよく食べることが大切です

主食

ごはん・パン・麺など (主に炭水化物)

体と脳の エネルギーになる

主菜

肉・魚・卵など (主にたんぱく質や脂質) 筋肉など体の 組織をつくる



副菜

野菜・海藻・きのこなど (主にビタミン・ミネラル・食物繊維) 体の調子を 整える

ポイント

主食・主菜・副菜以外にも果物や牛乳・乳製品など、さまざまな食品を バランスよく食べることで、栄養バランスが整いやすくなります。

※主菜は、毎食、てのひらにのる(肉・魚は手の厚みと同じ)量を食べましょう

お口の健康について

足腰だけではなく、お口の中や周囲も鍛えなければ年齢とともに衰えてくることがあります。また、お口の健康状態は体に影響して寝たきりにつながることもあります。

お口の健康を保つための3つの対策

1

かかりつけ歯科医で相談

普段からかかりつけ歯科医で相談すると、歯や入れ歯の調子がよく、歯の寿命が延びます。 ①虫歯や歯周病治療、予防のための指導 ②入れ歯の調整と相談

2

歯みがき

歯みがきは誤嚥性肺炎の予防に効果的。また、唾液を増やし口臭を減らす働きもあります。 ①入れ歯をはずす ②うがいをする ③歯をみがく ④舌もみがく

3

「健口体操あいうえお」を続ける(以下のような効果があります)

- ①唾液がよく出るようになる ②口や舌がなめらかに動く
- ③おいしく食べられる ④おしゃべりができる



健口体操 あいうえお

体操を続けると唾液がよく出るようになり、口や舌がなめらかに動き、おいしく食べれて楽しくおしゃべりができるようになります。お食事の前等に無理のない範囲で行いましょう。

【中央西福祉保健所管内 地域歯科衛生士】

☆舌を左右に動かしてくちびるの角をなめる1. 2で右をなめ、3. 4で左をなめる(5回)	8 舌の運動③	な鼻から吸って 1、2 3、4 1、2で吸って 3、4で吐く (2回)	1 深呼吸
今口を閉じ頬の内側を 舌で押す 1. 2で右類、 3. 4で上くちびる、 5. 6で左頻、 7. 8で下くちびる の内側を押す (2回)	9 舌の運動④	☆後ろに振り返る (左右とも) 1. 2で右後ろを振り返り、 3. 4で正面に戻す左も同様に行う 左も同様に行う (2回)	2 首の運動①
①口のまわりの筋肉を使う体操 (あのくち)「あー」 (いのくち)「いー」 (このくち)「こー」 (えのくち)「えー」 (えのくち)「えー」 (次のくち)「えー」 (次のくち)「えー」 (次のくち)「えー」 (次のくち)「えー」 (次のくち)「えー」 (次のくち)「えー」 (次のくち)「えー」 (次のくち)「スー」 (次のとり、しつかり 発音する	10 声出し体操	☆首を左右に傾ける 1. 2で右に傾け、 3. 4で戻す 左も同様に (2回)	3 首の運動②
(10回) (10回) (10回) (10回) (10回) (10回) (10回) (10回) (10回) (10回) (10回) (10回)	11	☆肩を上げ下げする ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4 肩の運動
会領下腺 あごの骨の内側に親指を あて、耳の下からあごの 下まで5ヶ所<らいを押す	唾液腺のマッサージ	会くちびるを閉じたり、 無を膨らませたり、 口をすぼめる 「1. 2. 3. 4で無を膨らませ、5. 6. 7. 8 ですぼめる (3回)	5 頬の運動
会者下腺 両手親指を揃えて、 あごの下から舌を突 き上げるようにゆっ くり押す (5回×5回)	•	☆舌を前に出したり、 ひっこめたりする ひっこめたりする 1. 2で前に出し、 3. 4でひっこめる (5回)	6 舌の運動①
な鼻から吸って口 から吐く 1、2 3、4 1、2で吸って 3、4で吐く (2回)	12 深呼吸	会話を出して上下に動かす動かす1. 2で舌を上に上げ、3. 4で下ろす(5回)	7 舌の運動②

社会 参加

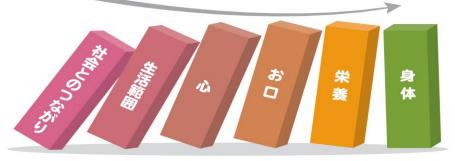
人との交流は気分転換や脳の活性化にもつながります

人との交流の機会が少なくなると、気持ちが沈みがちになったり、認知機能が衰えたり、 身体を動かす機会も減ってくるため、フレイル状態に陥りやすくなります。

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口とも言われています。そのため、 自分に合った社会参加のかたちをみつけ、人とのつながりをつくっていくことが大切です。

フレイルドミノ

ドミノ倒しにならないよう!



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢:作図

さまざまな社会参加

ボランティア活動 町内会・自治会活動 趣味やスポーツ活動 住民同士のつながりの場 インターネットでの テレビ電話等のつながり



孤立・孤独にならない自分なりの社会参加のかたち



ポイント

身近な人との交流など自分にあった社会参加をみつけていきましょう。

いの町にある社会参加の場

町内各地区で「るんるん若ガエル体操グループ」があり、約 500 人が週 1~3 回活動をしています。他にはミニデイサービスやグラウンドゴルフ、健康マージャン、機織りなど多様な趣味活動のグループがあります。また、ボランティア団体として「助け合いたい結」が活動しています。地域にはたくさんの社会参加の場があるので、ご興味のある方は、地域包括支援センターまでお問い合わせください!