

フレイル予防で いきいき健康長寿



人生100年時代と言われるようになりました。
 倉敷市の高齢化率は、2019年3月末現在で、27.2%と、年々上昇しています。
 75歳以上になると、メタボよりもやせのほうが心配になり、心や体が弱っていくことも増えていきます。
 倉敷市の介護予防・日常生活圏域ニーズ調査(平成29年度実施)によると、転倒のリスクがある人は約32%、閉じこもりのリスクがある人は約16%、低栄養リスクがある人は6.4%見られ、いずれの項目も年齢層が高くなるにつれ、割合が高くなっています。
 いつまでも元気でいるために、今から食生活、口腔ケア、運動、社会参加のできることから取り組みを始めてみませんか。

あなたもフレイルチェックをしてみませんか？

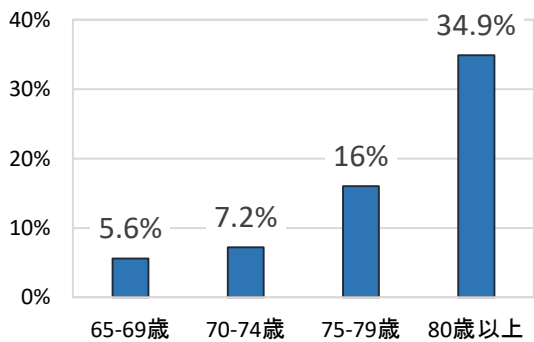
- この半年で2~3kg体重が減った。
- 以前に比べて歩く速度が遅くなった。
- ウォーキング等の運動を習慣的に行っていない(週1回未満)。
- 5分前のことが思い出せない。
- ここ2週間程度わけもなく疲れたように感じる。

⇒チェックが3つ以上でフレイルの疑い
 1~2以上でフレイル予備群の可能性ががあります

フレイルの疑いがあっても、次のページからのことに気を付けたら、元気になれるんだね。



フレイルの有病率



資料: 高齢者の特性を踏まえたガイドライン第2版より

医師からのメッセージ

年齢を重ねれば、体力や気力が低下することは自然なことです。
 心や体の衰えが「フレイル」と呼ばれている状態で、栄養(食事や口腔)、運動、社会参加をすることで、元気でいられる期間(健康寿命)を伸ばすことができます。
 体の衰えを防いでいくために、日頃からあなたの体を知っている、かかりつけ医に相談しましょう。
 元気なうちから、適切な生活指導を受け、予防していくことが大切です。

薬剤師からのメッセージ

「薬」が原因となり、フレイルになってしまうことがあることをご存じですか？
 例えば、「認知機能の低下をおこす可能性のある薬による活動量の低下」、「口腔乾燥や味覚異常をおこす可能性のある薬による食欲の低下」の結果「フレイル」となることがあります。
 自分が飲んでいる薬が大丈夫かどうか、かかりつけの薬局で相談してみましょう！

肉や魚、大豆製品等に含まれるたんぱく質は、筋肉などを作るのに、欠かすことができません。
 筋力アップの運動とたんぱく質を含む食事を同時期(運動後1時間程度後)に実施すると効果的です。

参考: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会資料

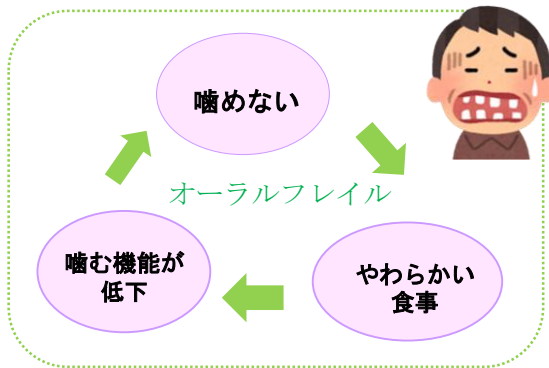
その1

口のささいな衰えが積み重なって オーラルフレイルへ

口の機能が低下すると身体の機能も低下しやすくなります。

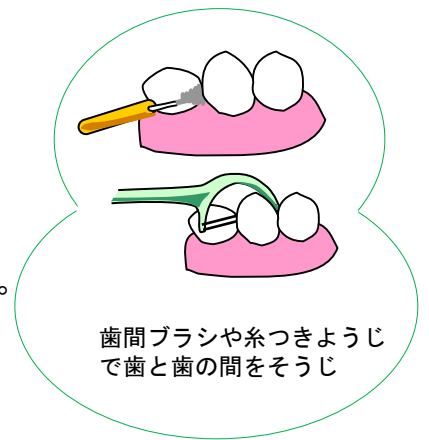
衰えサインを見逃さないで！

- 滑舌の低下。
- 噛めない食品が増える。
- むせる。
- 食べこぼしがある。



オーラルフレイルを予防するには・・・

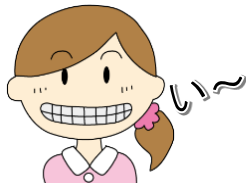
- ◎ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- ◎ 丁寧に歯磨きをしましょう。歯と歯の間の掃除もしっかりと。
- ◎ 入れ歯の手入れも丁寧に。はずしたままにしないで。
- ◎ よく噛んで食べましょう。目標は、一口30回！まずは10回から。
- ◎ お口の体操をしましょう。
- ◎ 楽しくおしゃべり！カラオケなども効果的！



やってみよう！お口の体操



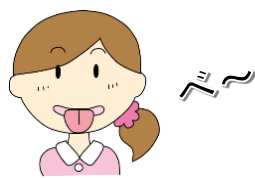
① 「あー」と口を開ける



② 「いー」と口を横に開く



③ 「うー」と口を強く前に突き出す



④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

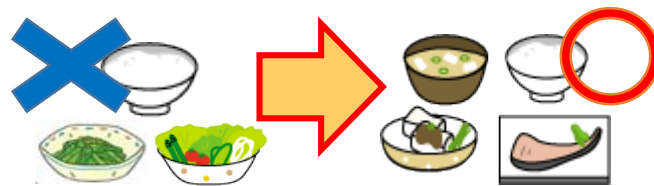
- ・舌の運動で、唾液の分泌アップ！
唾液で潤い、よりおいしく食事を。
- ・舌を鍛える効果で、誤嚥を予防！
口の機能もアップ。
- ・免疫力アップ！ などの効果あり。
風邪やインフルエンザの予防にも効果的。

“目標1日30回”少しずつからはじめましょう

歯科医師からのメッセージ

むし歯や歯周病、義歯が合っていないなどの口腔内の要因に加えて、加齢や全身疾患で口腔の機能が複合的に低下し、なんでも噛んで食べられなくなると、低栄養に陥り健康を維持できなくなることがあります。食べることには、噛む力や唇・頬・舌などの口腔の機能が関係しており、中でも舌の動きは重要で、舌がよく動くことで唾液が出て咀嚼機能の向上や誤嚥防止につながり、滑舌も良くなります。「お口から生きる喜びを」をスローガンに、歯や口の健康に興味を持っていただき、おかしいなと感じる前に定期的に歯科健診を受けましょう。

野菜中心などの偏った食生活を続けると、必要な栄養が不足します。
フレイル予防には肉や魚などのたんぱく質を多く含む食品も食べて、バランスのよい食事を心がけましょう！



たんぱく質を多く含む食品

1日にそれぞれ片手に乗るぐらいの量は摂りましょう！

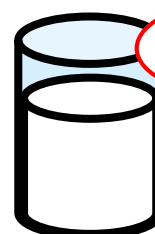
魚



卵



牛乳



200 ml

肉



豆腐



資料提供：
公益社団法人
岡山県栄養士会

1日に10品目を
摂りましょう！

合言葉は…



社会参加で外出の機会を増やそう！

「ふれあいサロン※」ってご存じですか？

※おおむね60歳以上の高齢者3人以上で運営されている地域の通いの場のことです。

倉敷市では、高齢者の社会参加・健康づくりや介護予防にもつながる、地域のサロン活動を応援するため、運営費等を助成し支援を行っています。

申請先は表紙の問い合わせ先と同じです。

1日に1回は外出し、なじみの地域で人と交流することで、気持ちも変わってフレイル予防にもつながります。



毎日の生活の中に、体を動かす習慣を取り入れてみましょう！
筋力をつける運動がおススメです。
まずは、下半身の筋力をつける運動をしてみましょう！

基本姿勢

<前>

- ①両肩は一直線
- ②胴体もまっすぐ



おなかに力を入れて
へこませます

<横>

- ①肩やくるぶしが
ほぼ一直線
- ②下腹やお尻に
力を入れます。



片足立ち

- ①基本姿勢を意識しながら、片足を上げます。
- ②60秒を目標に上げ続けて、終われば反対の足を上げます。各3回を目標に。

転倒予防のために、
安定した台などに手を置きます



<応用編>

- ①上げた膝で円を描くように動かします。
- ②左右回しは、各5回を目標に動かします。



つま先立ち

- ①基本姿勢を意識しながら、両足のかかとを合わせます。
- ②かかとを離さないように意識しながら、各4秒ずつかかとの上げ下ろしをします。各5回を目標に。

片手は台などに置き、
反対の手だけを上げると安心です

<応用編>

- ①両手を頭上に上げて手を合わせたまま、かかとの上げ下ろしをします。手は上げられるところまで！



健康教室

各地域やぐらしき健康福祉
プラザが会場です。
詳しくはお問い合わせを！
086-434-9861
(火～土曜8:30～17:15)