

Frailty

〈特集〉

フレイル予防で

延ばそう健康寿命!



介護を受けず自立した生活を送れる期間のことを「健康寿命」といいます。

フレイル

という言葉をご存じですか？

なじみがなく、わかりにくい用語ですが、「フレイル」とは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、英語の「Frailty（虚弱）」が語源となっています。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、生活するうえで大きな不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い状態を指します。

介護が必要になると自立した状態に戻ることにはなかなか難しいですが、その前段階の「フレイル」は予防・回復が可能です。

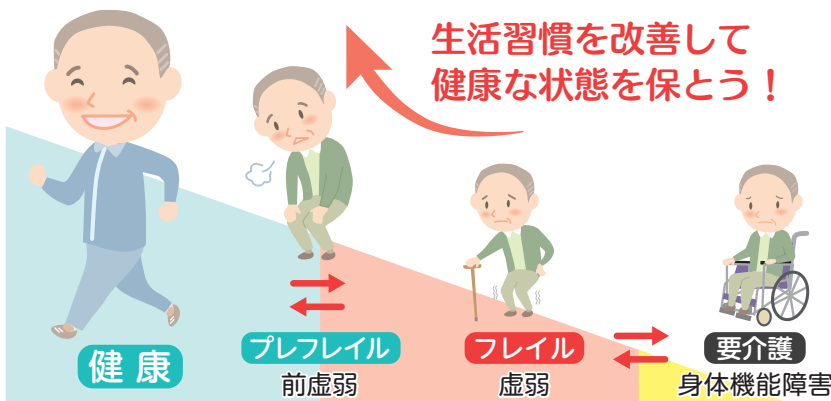
早めにフレイルの兆候に気づき、予防をすることで、健康寿命を延ばすことができます。

今月の特集では、まず

① **自分の状態を知り**

② **予防する3つの方法**

をお伝えします。高齢期のみなさんが、いつまでも自分らしく元気にいきいきとした生活を送れるよう、市でもさまざまな取り組みをし、応援していきます。





フレイル予防に取り組む自主サークル「七色サークル」のみなさん

フレイルになる

3つの要因

フレイルは、

①加齢による身体の変化、②こころの変化
③社会的・環境的な変化、の3つの要因が
合わさることにより起こります。

これら3つの要因を改善していくこと
が、フレイルの進行を予防することにつな
がります。

こころ

- 意欲や気力の低下
- 記憶力・意識力の低下

からだ

- 筋肉量の低下
- 食欲の低下
- 腔機能の低下

社会・環境

- 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孤立

チェック

自分の状態を知る

■フレイルチェックをしてみましょう!

No	質問文	回答
1	健康状態 あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
2	心の健康状態 毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
3	食習慣 1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
4	口腔機能 半年前に比べて固いもの(さきいか・たくあんなど)が食べにくくなりましたか	①はい ②いいえ
5		お茶や汁物等でむせることがありますか
6	体重変化 6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきていると思いますか	①はい ②いいえ
8	運動・転倒 この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
10	認知機能 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	①はい ②いいえ
11		今日が何月何日かわからない時がありますか
12	喫煙 あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
13	社会参加 週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
14		ふだんから家族や友人と付き合いがありますか
15	ソーシャルサポート 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

フレイルの兆候に気づき、見逃さず、改善に向けて対策をとることがフレイル予防につながります。フレイルチェックで、今の自分の健康状態を知り、生活習慣を見直してみましょう。

当てはまるものを選んで○をつけてください。
赤字に○がついた箇所を中心に改善に取り組みましょう。



出典：後期高齢者の質問票の解説と留意事項 別添 (厚生労働省)

介護福祉課 岡庭悦子

フレイル対策の3本柱

◀7ページへ

社会参加

- 自分に合った活動を見つけて参加しましょう
- 家族や友人と定期的に連絡を取り、人とのつながりを持ちましょう

◀6ページへ

栄養・お口の健康

- バランスのよい食事を摂りましょう
- よく噛んでしっかり食べましょう
- お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう

◀5ページへ

運動

- 自分で身の回りのことを行いましょう
- いつもより10分多く身体を動かしましょう
- 体操などを行い筋肉を維持しましょう

フレイルチェックはいかがだったでしょうか? フレイル対策の3本柱と言われている「運動」「栄養・お口の健康」「社会参加」を大切にして、次ページから紹介する取り組みなどを利用しながらフレイル予防をしていきましょう。

運動

身体活動・運動

■ 筋肉量を減らさないように運動しましょう!

1. 自宅で気軽に始めたい人は… **オススメ!**
松本大学教授 根本先生の筋力トレーニング



① 筋力トレーニングのポイント

- 呼吸を止めないように数を数える。
- 正しい姿勢で行う。
- 鍛えている筋肉を意識する。
- こまめに水分補給をする。
- 痛みなどがある場合は無理をしない。
- 週に3~4回ほどのペースで行う。

協力: 松本大学 根本ゼミナール

② スクワットに挑戦! 1セット10回を2~3セット

鍛えられる筋肉: 太ももの裏、お尻
効果: 立ち上がり動作・歩行能力の向上



① 脚は肩幅よりやや広く開き、つま先は膝と同じ方向に向ける。
② 両手を胸の前で交差する。



③ 上体を軽く前に倒し視線はやや斜め下に向ける。



④ 3秒かけて、お尻をゆっくりと後ろに突き出し、背中が丸まらないように腰を落とす。
⑤ 3秒かけて戻す。
⑥ ④と⑤を繰り返す。

介護福祉課窓口にてトレーニング集があります!

フレイル予防には、筋力の低下を防ぐことが大切です。運動を楽しくやることで、心も体もリフレッシュします。市でもさまざまな取り組みで、みなさんを応援しています。自分のペースに合わせて積極的に利用してください。何かからやっていかわからない人には、相談会も開催予定です。楽しく体を動かしましょう。

2. 何からやっていいかわからない人は…

フレイル予防相談会

フレイル予防のポイントについて、個別指導(1人40分)を受けることができます。歩行姿勢の測定ができ、ウォーキングなどの日ごろの運動に活かすことができます。開催時期は、令和5年1月~3月の各月3回(月曜日)を予定しています。詳細は、広報12月号やホームページなどでお知らせします。

3. みんなでやりたい人は…

ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室

介護予防のために、要支援・要介護認定されていない65歳以上の人などに、強度がさまざまな運動教室を17教室、無料で開催しています。対象者へは案内を送付しますので、積極的に参加してください。令和5年度の案内は対象者へ来年2月ごろ送付します。
※詳しくは介護福祉課まで

17教室のうちの1つを紹介します

いきいきノルディック教室

自然のなかをストックを使って歩くノルディックウォーキングを、仲間と一緒に楽しく行います。歩行姿勢を確認しながら歩くことで、歩行姿勢の改善をはかります。運動以外にも、栄養・口腔・認知症などに関する講義もあり、総合的な体力づくりをすることができます。

参加者の声

ぴんぴんキラリ☆教室には、10年以上毎年、いろいろな教室に参加しています。教室がない時期に諏訪湖を一周歩いてみたら、スカッとして気持ちよかったです。2日おきに諏訪湖の周りを歩いていました。この教室で歩き方の基本を習い、ふだんのウォーキングに活かしたいと思います。フレイルにならないようにこれからも続けていきたいと思っています。

宮坂貴博さん(89歳)



参加者のみなさん

栄養

食生活・お口の健康

■3食しっかり食べましょう!

オススメ
レシピ集



「フレイル予防お手軽
レシピ集」はこちらから

フレイル予防のためには、バランスのとれた食事が不可欠です。毎日の食事で、**筋肉のもとになる肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質や、骨を強くする牛乳や乳製品**をとることが大切です。レシピ集などを参考にバランスのよい食事を心がけましょう。



公益社団法人
長野県栄養士会作成



公益社団法人 長野県栄養士会
多くの人が集まる場所で展示を行いながら、フレイル予防のための食生活を周知する啓発冊子を作成するなどの活動をしています。

やせすぎもフレイルにつながりやすくなります。楽しく食事をとって、フレイル予防をしましょう。65歳以上の女性に低栄養傾向の割合が増えています。目安として、BMIの値が20以下はフレイルにつながりやすい状態と言われています。月に一度は体重を測り、3食しっかり食べる習慣を作りましょう。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例えば、身長150cm、体重50kgの人
⇒ $50 \div 1.5 \div 1.5 = 22.2$ (BMI)

【目標とするBMI】

50～69歳 : 20.0～24.9

70歳以上 : 21.5～24.9



主食・主菜・副菜をそろえて 低栄養を防ぎましょう!

<p>主食</p> <p>エネルギー源</p> <p>体を動かすエネルギー源となります。</p>	<p>主菜</p> <p>たんぱく質源</p> <p>たんぱく質を多く含み、筋肉や体を作る材料となります。</p>	<p>副菜</p> <p>ビタミン・ミネラル・食物せんい源</p> <p>ビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。</p>
---	--	---

1食にとるたんぱく質源の食品の目安

手のひら1つ分

肉	魚	卵	豆腐

毎食、いずれかの食品を主菜としてとりましょう。

プラス

そして、間食に牛乳、乳製品をプラスするのがおすすめです。

牛乳	ヨーグルト	チーズ

出典:「フレイル予防お手軽レシピ集」 公益社団法人長野県栄養士会

「ご存知ですか?」

オーラルフレイル

意外と知られていないのが「お口の健康」の大切さです。定期的に歯科受診し、食べ物をよく噛んで安全に飲み込めるよう、お口の健康を保ちましょう。口腔体操、音読、おしゃべりなどは、口の働きを保つために効果的です。歯科衛生士会、栄養士会会員が市と連携して通いの場に出向き、フレイル予防について周知・啓発する活動も行っています。



社会参加

社会活動

■自分たちのグループを作って活動しませんか？

岡谷市では、新しく身近な地域で運動を継続していくグループを応援します！

近くのと歩いて行ける場所に、新しくグループを作り、仲間と運動を継続したい。

こんな人に
オススメです！

お茶会だけでなく、新たに仲間と運動も継続したい。

教室などを通じて仲良くなった仲間と一緒に、少人数で定期的に集まり、効果的な運動を続けていきたい。



社会参加は、フレイル予防の重要な要素です。買い物や散歩、通院など家の外に出ることは、身体活動量を増やし、人との会話や交流も生まれます。趣味関係のグループ、スポーツ、地域活動やシニア大学に参加するなど、自分に合った活動を行うことが大切です。健やかな状態の心と体を保ち、楽しく外出しましょう。

新規グループ活動支援事業

〈事業内容・特典〉

●無料で運動講師を派遣します

- 立ち上げグループは活動開始1年間のうちに年6回まで
- 継続グループは年2回まで(どちらも1回は体力測定)

●年1回体力測定を受けられます

- 自分自身の現在の体力を知ることは、自分にあった運動を始めるきっかけになります。毎年実施することで、1年間の運動の効果を知ることできます。

●健康ポイントを付与します

- 以下の条件で年1回オカヤペイポイント引換券を進呈します。
立ち上げグループ(12回目以降継続支援につながった場合)：500ポイント
継続グループ(年度内に5回参加)：250ポイント

●DVDと「おもり」の貸し出しが可能です(5年間)

- おもりを使った筋力運動の体操である「いきいき百歳体操」のDVDを貸し出します。おもりによる負荷調節ができるため、効果的に体操ができます。



おもり

おもりを装着したようす

市内在住の仲間を5人
集めて始めてみよう！

始める方法など
詳しくは介護福祉課へ！

長年活動している
サークルを紹介します。

自主サークル 七色サークル

ぴんぴんキラリ☆教室を受けた仲間と、教室終了後もみんなで運動を続けられるように平成30年に7人でこのサークルを始め、今年9月で200回を迎えました。70代から80代の仲間と毎週1回1時間半、お手玉、ペットボトル、ボール、あやとり、布ボールなどの手軽な道具を使った運動や、脳トレを組み合わせたコグニサイズ、グーパー体操、歌を歌いながら行うロコモ体操など、いろいろなメニューを組み合わせながら楽しく行っています。週に1回みんなと近況を知らせ合うおしゃべりも楽しみの一つです。現状の体力を維持しながら、できるだけ長く続けていくことを目標に、みんな楽しくがんばっています。



代表
小口よし子さん



問合せ

フレイル予防で心も体も
元気に過ごしましょう！
介護福祉課 内線 1249