



介護  
予防

### フレイルにならないために「運動・食事」で介護予防

高齢者支援課 ☎66・1018

#### はつらつ度アンケート

高齢者の皆さんの生活状況を把握し、地域の特徴に合った健康づくりや介護予防の取り組みを進めるために昨年11月、はつらつ度アンケートを筑波大学院と共同で実施。65歳以上で要支援・要介護認定者以外の市民2万403人にアンケートを実施し、約54割に当たる1万1,188人から回答を得ました。

今回のチェックでは、加齢に伴い高齢者の身体、心、社会性などの力が減少した状態である「フレイル」

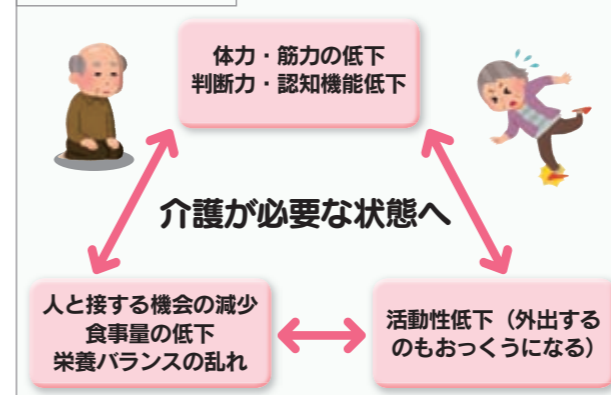
#### 簡単フレイルチェック

次のような症状を感じる人は要注意。

質問	1点	0点
6か月間で2〜3%の体重減少があった	はい	いいえ
以前に比べ歩く速度が遅くなってきたと感じる	はい	いいえ
ウォーキングなどの運動を週に1回以上している	いいえ	はい
5分前のことが思い出せる	いいえ	はい
ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

各項目の合計点が、3点以上なら「フレイル」、1〜2点で「フレイル予備軍」です。症状に思い当たる人は、介護が必要になる前に、運動や食生活を見直しましょう。

図1：フレイルの悪循環



の判定を実施。介護が必要になる前段階と言われるこの状態にある人は回答者の9割、予備軍にあたる人は25・8割だということが分かりました。

フレイルになると、体力・筋力の低下から運動や外出の機会が減少し、食事量・栄養の不足や閉じこもり、孤独、うつ状態や認知能力の低下などの悪循環を引き起こし、介護が必要な状態につながります（図1）。

しかし、フレイルは、栄養面や運動面で適切な対策を取れば元気な状態に戻ることが可能です。日々の生活習慣を見直してみませんか。

#### 筋力・バランスアップでフレイル予防

アンケート結果を見ると、市内で最もウォーキングの習慣のある人が多かった地域では、過去1年の間に転倒の経験がある人の割合が最も低いことが分かりました。運動機能の向上や外出の機会にもなるウォーキングで、身体機能の低下を防ぎましょう。難しい人は、椅子に座って1〜2分程度足踏みをするだけでも運動機能の向上につながります。

#### たんぱく質を食べてフレイル予防

フレイル予防の食生活では、筋肉をつくるたんぱく質が大切。フレイルやフレイル予備軍の人はたんぱく質の合計摂取量が少ないことが分かりました。献立の中でたんぱく質の豊富な食材を意識して摂取しましょう。食が細くなったと感じる人は、ご飯よりもおかずを積極的に、また、おやつや飲み物を上手に活用して不足分を補いましょう。

#### 「たんぱく質の豊富な食材」

肉、魚、小魚、卵、乳製品、豆類など

「たくさん食べられない時は補食で」

おやつ：プリン、甘納豆、ヨーグルトなど

飲み物：牛乳、豆乳、飲むヨーグルトなど



健康づくり

## おじやがウォーキングのすすめ

健康づくり課 ☎65・0065

ウォーキングとは、散歩のようなものですが、普段より少しスピードを上げて歩くことで、脂肪を燃焼し、ダイエット効果があるなど、生活習慣病の予防につながります。

また、家の近所や景色のいい場所を家族や仲間と歩くことで、楽しみながら、無理なく、手軽で安全にできる運動です。まずは1日10分を目安に、ウォーキングを始めてみませんか。

#### ウォーキングで健康な身体づくり

運動不足が続くと、おなか周りや内臓に脂肪が蓄積し、糖尿病や高血圧などの「生活習慣病」につながります。さらに重症化すれば、脳梗塞や心筋梗塞、透析が必要な腎症などを発症してしまうかもしれません。

ウォーキングなどの有酸素運動を習慣にすることで、次のような効果が期待できます。

- ◆内臓脂肪と皮下脂肪が消費され、おなかまわりがすっきりし、体重が減少する
- ◆血糖値が低くなる
- ◆血圧が低くなる
- ◆血液をサラサラにする善玉コレステロール（HDLコレステロール）が増加する

#### ウォーキングのコツは？

ウォーキングはどれくらいのスピードでどれくらいの距離を歩けばいいかは、年齢や性別によっても異なります。成人男性では、通常歩くスピードで、1日約1時間（6,000歩程度）を意識して歩くことが推奨されています。

しかし、初めから1時間ウォーキングをしようと思うと、なかなか継続できないものです。まずは10分、無理のないスピードで、楽しみながら歩いてみて、歩くのが楽しくなってきたら、少しずつスピードを上げて、歩く時間を増やしてみよう。

体がぼかぼかして、少しきついなど感じるくらいスピードと距離が、さらに健康に効果的です。

#### 気を付けること

激しいスポーツに比べて安全に行えるウォーキングですが、持病があったり、

関節痛がある場合などは注意が必要です。無理のない範囲で、かかりつけ医と相談しながら、ウォーキングを行きましょう。

また、暑くなる季節なので、熱中症に注意が必要です。帽子をかぶり、温度を調整しやすい服装で行い、十分な水分補給に気を付けましょう。

このほか、ウォーキングが夕方や夜になる場合は、反射材や懐中電灯などを身に付け、交通事故に遭わないようにすることも大切です。

無理をせず、体に異常を感じたらすぐにウォーキングを中止するようにしましょう。

#### ウォーキングの服装

- ◆帽子…日光を遮り、熱中症を防ぐ
- ◆かばん…最低限の水分やもしもののために携帯電話やお金も携帯する。リュックかウエストバッグがよい。
- ◆服装…動きやすく、通気性の良いもの。冬には温かいものを。暗くなるときは反射材なども身に付ける。
- ◆くつ…軽くて通気性がよく、クッション性の良いもの。

30歳に関連イベント記事を掲載



カレンダー

## 教室と相談

保健センター ☎65・0065

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	6月19日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H26.6.11～12.5生まれ 6月8日(休) 9時～10時45分	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着 20人	300円	前日までに電話で 12日(月)から 電話で
	2歳6か月児	H26.7.14～27.1.4生まれ 6月29日(休) 9時～10時45分				
離乳食教室	5～6か月児の保護者	6月23日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着 15人	無料	22日(休)までに 電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	6月12日(月) 9時～11時	妊娠中の相談、 産後や子育ての相談	なし	無料	不要
心の健康相談室	市内在住の人	6月26日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、 仕事のストレス など	先着 3人	無料	23日(金)までに電話 で

#### 地域で運動「サロンdeすどれっち」

市では、地域で高齢者が集う場へ運動指導員を派遣し体操を行う「サロンdeすどれっち」を実施しています。今回のアンケートでは「サロンdeすどれっち」参加者は、将来的に要介護認定を受ける割合が参加していない人より低いことが分かりました。お住まいの地域の「サロンdeすどれっち」開催場所を知りたい人や新たに取り組みを始めたい自治会や老人クラブなどは高齢者支援課にお問い合わせを。

#### 自宅で簡単 フレイル予防に有効な運動

サロンdeすどれっちでも実施している自宅でできる運動を紹介。

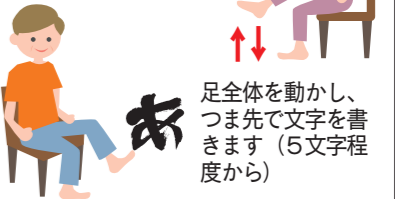
#### ステップエクササイズ

好きな曲に合わせて、足踏みをします。時間は3～10分程度で、徐々に長くしていきます。体力のある人は歌いながら。まずは1日1曲から始めてみましょう。



#### 下肢筋トレ

膝をある程度伸ばしたまま足全体を上げ下げします（10回×3セット）



足全体を動かし、つま先で文字を書きます（5文字程度から）

※はつらつ度アンケートを共同実施した筑波大学院によるフレイル予防についての講演会も実施。詳しくは30歳に掲載