

元気なうちから始めよう！

# フレイル予防で健康長寿

## フレイルってなに？

「フレイル」という言葉を知っていますか？

フレイルとは、年齢とともに筋力や活力が低下して「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の状態にあることを言います。

フレイルには「身体的」「心理・精神的」「社会的」フレイルがあり、生活習慣や体・心の状態によって複雑に絡み合いながら進行していきます。

今年1月、要介護認定者を除く65歳以上の市民を対象に実施した「はつらつ度アンケート調査」では、回答者1万1677人のうち基本チェックリスト(※)25項目全てに回答した人の18・4割が「フレイル」、31・8割が「フレイル予備軍」と判定されました。

※基本チェックリスト：厚生労働省が作成した、心身の機能で衰えているとこ

## なるどうなるの？

体力・筋力が低下すると、運動や外出の機会が減り、食事量の減少や栄養不足、閉じこもり、孤独、うつ状態、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なります。

## 今こそフレイル予防が必要な理由

介護が必要な状態になると元の状態に戻ることは難しいですが、フレイルの段階で運動面や栄養面で適切な対策が取れば、健康な状態に戻ることができるのです。

特に最近では、新型コロナウイルス感染症の影響で、体を動かす機会が大幅に減少し、家に閉じこもることが増えた人も多いのではないのでしょうか。フレイルは動かないことで進行します。2週間寝たきりでいた場合に失う筋肉量は、年齢とともに失われる筋肉量のなんと7年分に匹敵すると言われています。感染予防を行いながら、自宅や近所で体を動

かすことが大切です。

フレイルの予防・改善には「運動(身体活動)」「だけだけでなく「食習慣・口腔機能」「交流(社会参加)」の分野での対策が大切です。この3つの分野で、感染予防をしながら今すぐ始められる予防策を紹介します。日ごろの生活を振り返り、フレイル予防を取り入れて心と体の健康を保ちましょう。

該当する人や症状に思い当たる人は、介護が必要になる前に生活習慣を見直しましょう！



高齢者支援課の保健師

## あなたは大丈夫？ 簡単フレイルチェック

質問	1点	0点
6か月間で2〜3kgの体重減少があった	はい	いいえ
以前に比べて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

出典：Yamada M & Arai H. JAMDA 2015

各項目の合計点が  
 ◆3点以上…フレイル  
 ◆1〜2点…フレイル予備軍 です。

## 今日から実践！

### フレイル予防1・2・3

#### 01 運動

◆まずは1日10分から

まずは1日10分間の運動時間を確保するように意識してみましょう。ラジオ体操のほか市ホームページで公開中の『舞鶴元気になっちゃった体操』も効果的です(左コードからアクセス可)。時には、人混みを避けてウォーキングをするのも気分転換になります。自宅ですることができる運動で体を守りましょう。



#### 簡単筋トレ「空気イス」

##### 【方法】

- ◆イスから立ち上がろうとして、お尻が浮いたところで静止する
- ◆10〜30秒間静止を2〜3回行う



オフメ!

#### 02 食習慣・口腔機能

◆たんぱく質を意識した食事

1日3食しっかりと、特に筋肉の元となる「たんぱく質」を積極的に食べましょう。

例えば、普段食べているトーストにチーズを乗せる、肉や魚の缶詰を利用する、インスタントスープに豆腐を入れるなど、少しの工夫で摂取量を増やすことができます。しっかりと食べて体力・免疫力を維持しましょう。

◆健口体操で口周りの筋肉保持

フレイルは口の中にも起こります(オーラルフレイル)。唇や舌が動きにくい、飲み込みにくい、むせる、口が乾燥するなどの症状で、比較的早い時期に自覚することができます。

予防には、健口体操(口の体操)が効果的。食事前に行うことで、唾液の分泌が活発になり、食べ物がまとまりやすく安全においしく食べることができます。食後・寝る前の歯磨きもしっかりと行っていきましょう。

たんぱく質は、肉や魚、大豆、乳製品、卵などに豊富に含まれています



#### パタカラ体操

【方法】それぞれできるだけ早く10回チャレンジ!



#### 03 交流(社会参加)

◆交流で心を健康に

新型コロナウイルス感染症の影響で、人との接触を極力避ける生活が続いていますが、交流を保つことはフレイル予防にとって重要です。直接会うときは密(密閉・密集・密接)を避けて、また、電話やメールなどを使って家族や友人、近隣の人たちとの交流を保ちましょう。

◆サロンですとれっちも再開

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「サロンですとれっち」。新型コロナウイルス感染症の影響で開催を自粛していましたが、コロナ対策をしながら再開しています。

☎ 高齢者支援課(☎66・1018)



# 運動・食事・交流ではつらつ生活