

わしがみね地域包括

第21号



支援センターだより

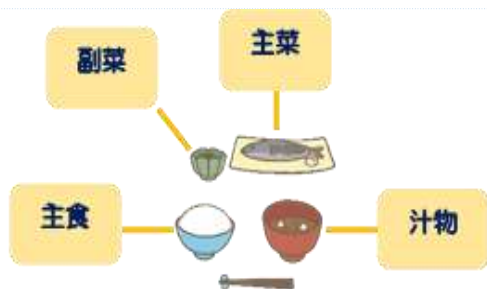
「フレイル予防」という言葉、みなさんご存知ですか？ フレイルとは、『虚弱』という意味で、加齢に伴い筋力・活力が衰えた心身の状態の事。つまり、「フレイル予防」は虚弱な状態を予防するという意味です。フレイル予防には三つの大事な要素があります。今回は三本柱と題してフレイル予防を特集してみました。コロナ禍ではどうしても閉じこもりがちになり、フレイルリスクも高くなると言われています。以下(裏面も)を参考に、皆様も是非「フレイル予防」に取り組んでみませんか。

フレイル予防三本柱

フレイル予防のための三本柱は「栄養」「運動」「社会参加」と言われています。この3つの要素はお互いに影響し合っており、どれかひとつだけすればよいというものではありません。3つの柱をうまく自分の生活に取り入れ、実践していくことが重要です。



栄養



バランスの良い食事
口腔機能の維持が大切です。
毎日の食事には筋肉の元となる魚、肉、卵、大豆製品や骨を強くする牛乳、乳製品を多く摂りましょう。よく噛む事も大事です。



口腔内を清潔に保つことも大切です。
毎食後と寝る前に歯を磨きましょう。
義歯の清掃もとても大切です。

運動

ちょっとした少しの運動でも毎日続けることがとても重要です。
筋力の低下を防ぎ、転倒・骨折を予防して寝たきりになるリスクを低減させましょう！



社会参加

社会参加の機会が低下するとフレイルになりやすいと言われています。コロナ禍では、なかなか難しいですが感染予防をしっかりと行って再開している地域活動に参加したり自分に合った活動を見つけることが大切です。

フレイルのイレブンチェック

※どちらかを丸で囲ってください

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ① 同年齢の同姓と比較して、健康に気がつけた食事を心がけていますか？ | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| ② 野菜料理と主菜（肉・魚）を両方とも毎日2回以上食べていますか？ | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| ③ 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか？ | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| ④ お茶や汁物でむせることがありますか？ | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| ⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年間実施していますか？ | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| ⑥ 日常生活で歩行や同程度の身体活動を1日に1時間以上実施していますか？ | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| ⑦ ほぼ同じ年齢の同姓と比較して歩く速度が速いと思いますか？ | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| ⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか？ | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| ⑨ 1日に1回以上は誰かと食事をしていますか？ | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| ⑩ 活気にあふれていますか？ | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| ⑪ 何よりも、物忘れが気になりますか？ | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |

★左のチェック表は
①・②が栄養
③・④が口腔
⑤～⑦が運動
⑧～⑪が社会参加
に該当します。

☞該当する項目がありましたら、ここに紹介している事も参考にできる事から取り組んでみて下さい！



※④、⑧、⑪の項目で「はい」、それ以外の項目で「いいえ」がついた数が多いほど、フレイルの可能性が高くなります。

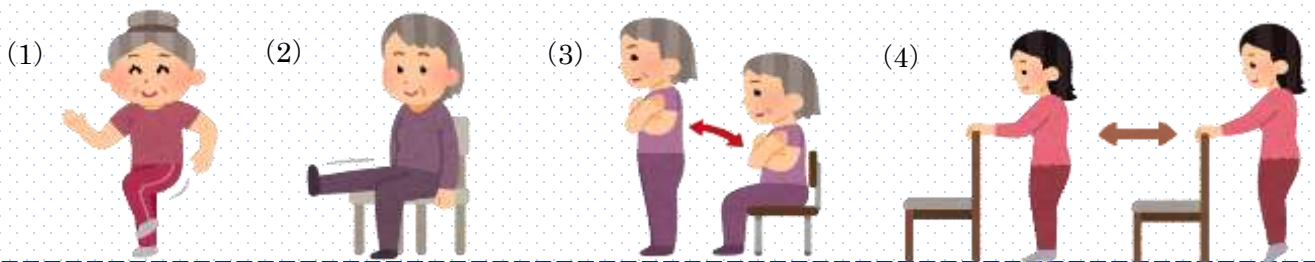
*上記チェック項目は東京大学高齢社会総合研究機構「フレイルチェック（簡易チェック）」によるものです。

運動

『ながら体操 第2弾』 ～下肢を動かそう～

ジ～っと同じ姿勢でいると次の動作に移る時に痛みを感じたり、しびれてきたりとする事ってありませんか？
体が固まってしまったのかも？ そうならないよう、気が付いた時に「ながら体操」をしてみませんか？
今回は下肢を中心にやってみましょう。

- 前を向いて姿勢よく立ち、太ももをゆっくりと高く上げて、その場で足踏みをします。手の指先はしっかり伸ばし、後ろに大きく引くように腕を振ります。※膝が痛い方は椅子に座ってやりましょう。
- 椅子に座った姿勢で片足ずつ上げて、膝を伸ばします。左右交互に10回ずつ行います。
- 足の裏がしっかり床につくように座り、両足を肩幅くらいに開き足を少し引きます。「1、2、3、4」と数えながらゆっくり立ち上がります。「5、6、7、8」でゆっくり椅子に座ります。
- 立った姿勢で椅子につかまりながら、両つま先を「上げる・下ろす」を繰り返し20回行いましょう。



鷺ヶ峯地域包括支援センターは、潮見台、水沢、菅生ヶ丘、菅生、初山にお住まいの皆様からの、高齢者に関する様々な相談に応じる公的な相談機関です。事務所は、『鷺ヶ峯老人ホーム(介護老人福祉施設鷺ヶ峯)』内に構えております。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

社会福祉法人セイワ

鷺ヶ峯地域包括支援センター

〒216-0013 川崎市宮前区菅生ヶ丘 13-1

電話 978-2724 FAX 976-6470

ホームページはコチラ



<http://www.seiwa-washigamine.jp/>

