

コロナに負けず フレイル予防で健康長寿！

～やりたいことや好きなことを続けていくために～

高齢福祉課地域包括支援センター ☎(63)2175

最近、「疲れやすくなった」「人と会うのがおっくうになった」ということはありませんか。新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を控える状況が続くことで、食事が偏ったり、運動や人との交流の機会が減ったりする恐れがあり、特に高齢者の皆さんの健康が損なわれることが懸念されています。

適切な栄養、運動、社会参加で、フレイル予防に取り組み、「健康長寿」を目指しましょう。

ご存じですか？「フレイル」

「フレイル」とは、“健康”と“要介護”の中間にあたる、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下してきた「虚弱な状態」をいいます。「年だから…」と年齢のせいにして放っておくと、知らず知らずのうちにフレイルが進み、徐々に要介護に近づいてしまう危険性があります。

しかし、フレイルの兆候に早めに気づき、適切な対策をとることで、より健康な状態に戻ることが可能です。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」を一部改変

簡単フレイルチェック☑

下の5つの項目に自分が該当するかチェックしてみましょう。フレイルの恐れがあるか確認できます。

6カ月間で体重が
2～3kg減った



疲れやすくなった



体を動かすことが
減った



筋力(握力)が
低下した



歩くのが
遅くなった



1つでも当てはまった人は、フレイル予防に取り組みましょう!



フレイル予防の3つの柱～しっかり動いて、しっかり食べて、みんなで楽しく～

フレイル予防の3つの柱である「栄養」「運動」「社会参加」は、「しっかり動くと食事がおいしい」「外に出掛けると自然と活動量が増える」「家族や友人と交流すると元気になる」など、互いに影響し合っています。そのため、それぞれをうまく自分の生活に取り入れていくことが大切です。新型コロナウイルスの感染予防を行いながら、今できることからフレイル予防を始めましょう。専用の記録用紙が市ホームページからダウンロードできます(右のQRコードから)。ぜひご活用ください。



栄養 (食・口腔機能)

食事は体や活力の源。よくかむことは脳の活性化にもつながります。

- ・1日3食、よくかんで食べる。
- ・毎食、3つの器(主食・主菜・副菜)をそろえたバランスの良い食事を心掛ける。さらに1日の中で牛乳・乳製品と果物をプラスする。
- ・毎食後、寝る前に歯磨きや入れ歯の掃除を行い、口腔を清潔に保つ。
- ・舌や唇、口の周りを動かして(歌・音読・早口言葉)、かむ力・飲み込む力を鍛える。
- ・歯が抜けたままの状態や、入れ歯の不具合をそのままにせず、歯科を受診する。



社会参加 (趣味・ボランティア・就労など)

人と交流することで笑顔が増え、免疫力もアップしたり、認知機能が鍛えられたりします。心も体も元気になりましょう。

- ・電話やメール、手紙などで家族や友人と交流する。
- ・お互いに声を掛け合い、助け合う。



運動 (運動・身体活動)

外に出て外気に触れ、日光を浴びるとリフレッシュにもなります。

- ・小まめに立ったり、足踏みをしたりして、座りっぱなしの時間を減らす。
- ・人混みを避けて少人数で散歩する。
- ・自宅でできる運動(ラジオ体操・ストレッチ・筋トレ)を行う。
- ・家事や農作業等で積極的に体を動かす。
- ・今より10分多く体を動かす。



自宅で動画を見て楽しく元気アップ!

市の公式YouTubeチャンネル「かぬまチャンネル」で、日常生活に大きく関係する足腰の筋力を鍛える「KANUMA 7筋力アップ運動」や、口腔体操の動画を公開しています(右のQRコードから)。鹿沼ケーブルテレビでも放送中です。



「KANUMA元気アップ応援隊(介護予防運動指導ボランティア)」養成講座 受講者大募集!

介護予防運動の基本を楽しく学び、地域で実践指導できる人を養成する講座です。

自分の健康のため、そして地域のために、水色のポロシャツを着て仲間と一緒に活動してみませんか。

とき 5月26日～7月28日 毎週水曜日
各日午後1時30分～3時(全10回)

ところ 市民情報センター

対象 月1回程度活動ができる人

※仕事で活用する目的での受講はご遠慮ください。

定員 20人(先着順)

申込 5月17日(月)までに、高齢福祉課へ電話で。

