

## お達者！スマイル新聞

月1回

介護予防教室開催中！

😊 介護についてのご相談、お気軽にお声掛けください 😊

## 65歳以上のあなた！もしかして・・・

HP等を参考に作成しています

最近なんだか疲れやすくて、体重も減った、歩くのも遅くなってきたように感じるわ・・・

このような状態のことを要支援・要介護状態の一歩手前 **フレイル** と呼ばれています。

この状態のまま、何の対策もせずに生活をしていると要介護状態につながっていく恐れも出てきますね。

### フレイルとは

年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態のこと。

「もろさ」「虚弱」を意味する *frailty* (フレイルティ) という英語からきている言葉だそうです。

### フレイルの原因は・・・

社会参加

- ★孤食
- ★うつ傾向
- ★社会参加の欠如

栄養面

- ★虫歯
- ★歯周病
- ★食欲不振
- ★のみ込みにくさ
- ★食事の偏り

身体面

- ★筋力低下＝サルコペニア
- ★低栄養
- ★腰痛、ひざ痛＝モモイグシドローム

### あなたはフレイル？チェックしてみましょう

あなたはいくつあてはまりますか？

3つあてはまつたら要注意！フレイルの疑いがありますよ・・・

はい ・ いいえ	握力が弱くなった 重いものを持ち運ぶことが難しくなった	
はい ・ いいえ	歩くのが遅くなった 横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなってきた	
はい ・ いいえ	体重が減った 一年間で2～3kg減っていたら注意	
はい ・ いいえ	なんだか疲れやすくなった・・・	
はい ・ いいえ	身体の活動レベルが低下している 趣味の活動などに、出かけたりしなくなった	



# フレイルにならないためには？

良質なたんぱく質やビタミン・ミネラルを含むバランスのよい食事を心がける

たんぱく質が不足しがちです。筋肉のもとでもあるので、意識的に摂りましょう。



自分の身体の状態や活動量をセルフチェックする

運動をするときも自分の体の状態に合わせて無理のないように行ないましょう。

早めにリハビリをして筋力を回復させましょう



適度な運動を心がけましょう

無理のない範囲での適度な運動が効果的です。



おおよそ6種類の薬を服用する人は医師と相談しましょう

服用する薬の副作用によっては活動力が低下してしまう場合もあります。



予防接種などを受けるなどして感染症にかかるないようにしましょう

市で行なっている予防接種の補助などあるか確認してみましょう



ちょうど囲める

## 指輪っかテストをやってみて～

両手の親指と人さし指で輪を作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。この時隙間ができると、筋肉量が少なくなっている可能性が高いそうです。

筋肉を増やすために、無理のない範囲で、ウォーキングやストレッチの有酸素運動を心がけましょうね。

筋トレ1



## 時間みつけて、ぜひやってみましょう

### 〈筋トレ1 椅子を使ったスクワット〉

- 足の裏がしっかりと床に着く状態で椅子に座り、つま先は前に向いているようにする。
- 手を使わずに、ゆっくりと椅子から立ち上がる。
- 同じくゆっくりと座る ※無理せず10回繰り返す。

### 〈筋トレ2 壁を使った腕立て伏せ〉

- 壁に向かって立ち、肩幅よりもやや広めに壁に手をつく。
- 脚を肩幅に開き腕を曲げる。腕や胸など使っている筋肉を意識するようにして行う。
- ゆっくりと元の位置に戻る。  
※息を止めないように10回繰り返す。

筋トレ2



\* 健康についての情報がありましたら連絡ください \*



和田地区在住の65歳以上の方（要支援・要介護認定を受けていない方）を対象に、月に1回元気はつらつ健康教室（介護予防教室）を開催しています。お気軽にお問い合わせください。

あおい荘在宅介護支援センター

054-623-9002 担当：松塚

# 先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

## 動かない時間を減らしましょう 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- 座っている時間を減らしましょう！  
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。  
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて  
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。  
スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！  
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩は  
お勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



## しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！  
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。  
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。  
免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な  
栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。  
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



## お口を清潔に保ちましょう しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！  
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。  
毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。  
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。  
噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。  
自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、  
意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



## 家族や友人との支え合いが大切です！

- 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を  
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、  
家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。  
ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する  
正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを  
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼ぶ  
相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



## 高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

# 「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行っています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

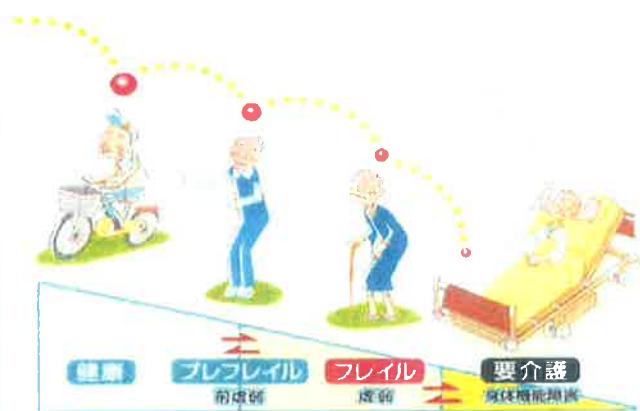


ずっと家に閉じこもり、一日中  
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり  
食事もたまに抜かしてしまう・・・  
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日  
気がついたら・・

## 生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



一般社団法人 日本老年医学会  
The Japan Geriatrics Society