

『フレイルに負けないからだ』をつくるために

フレイル予防のポイントを紹介し、健康に自信のある方はフレイルにならないために、既に身体の衰えを感じている方はこれ以上フレイルを進行させないために、自分に合わせてできることから取り組みましょう！

ポイント その1

歯と口を健康に

口腔ケア

お口の健康は、全身の健康につながっています！

お口の健康を保つことは、転倒や誤嚥(ごえん)性肺炎の予防に大切です。よく噛んで食べることは、認知症やうつ予防にもつながります。しっかりと自分の口で食べ続けられるよう、かかりつけの歯科医院を持って、歯みがきの指導や定期的な歯科健診を受けましょう。

▶健康長寿歯科健診もご覧ください(p.4)

●「だ液腺マッサージ」でだ液の分泌を促進



※力を入れすぎず、ゆっくりと、気持ち良いと思えるくらいの強さで。

●最大開口訓練



大きく口を開いて10秒維持(5~10回繰り返す)

●パタカラ体操



大きな声ではっきりと「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音

ポイント その2

タンパク質をしっかりと

栄養

タンパク質が不足すると、筋肉量が減ってしまいます！

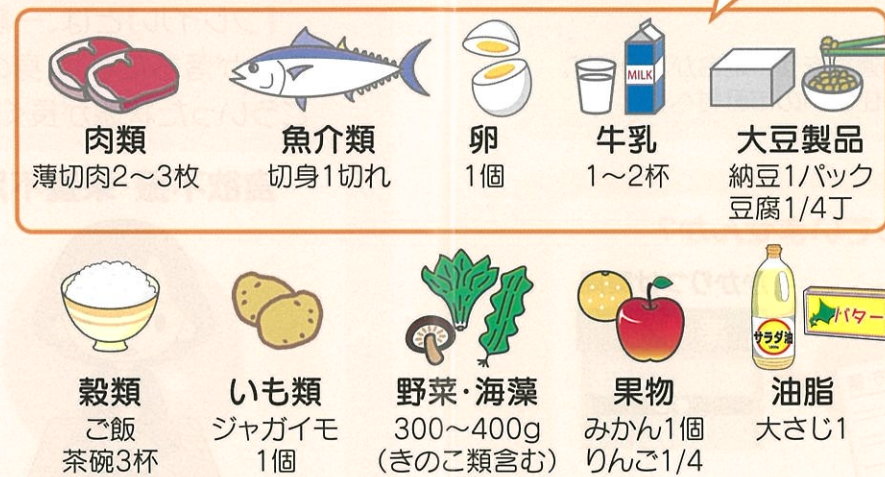
高齢になると、食べる量が減ってしまいがちですが、タンパク質の多い肉や魚、大豆製品などを積極的にとるようにして、バランスのとれた食事を心がけましょう。

●1日に必要なエネルギーとタンパク質量の目安(70歳以上)

	男性	女性
エネルギー	2,200kcal	1,750kcal
タンパク質	60g	50g

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」)

●食品は、バランスよく!(摂取量は、あくまで目安)



※食事療法を受けている方は、主治医や管理栄養士に相談してください。

ポイント その3

運動は、毎日コツコツと

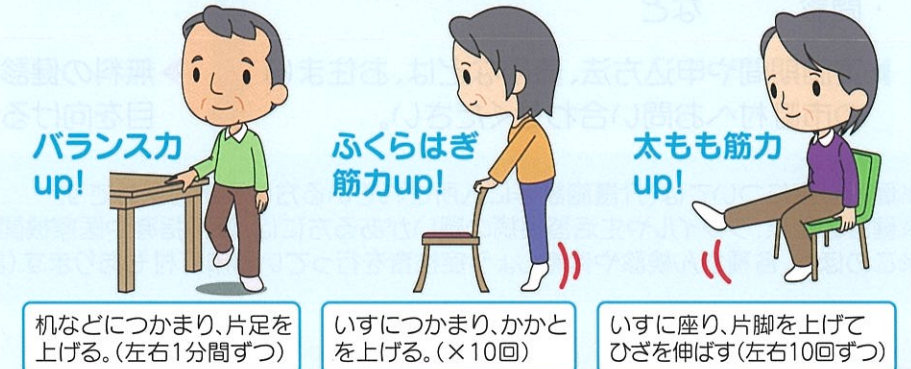
運動

日々の運動の積み重ねが、健康なからだをつくります！

筋肉が衰えると、からだを動かすのが面倒になったり、転びやすくなって大きなけがにつながってしまったりします。健康なからだを維持するため、毎日のトレーニングに取り組みましょう。

●自宅で簡単にできるトレーニング(目標:1日3セット)

- ①開眼片足立ち
- ②つま先立ち
- ③ひざ伸ばし



●ウォーキングの目安(毎日)

- 健康維持の理想 → 8,000歩
- 介護予防ライン → 5,000歩

速歩きも取り入れながら、正しい姿勢で



※安全を確保した上で、自分に合わせて無理なく取り組んでください。

ポイント その4

地域とのつながりを大切に

社会参加

社会からの孤立は、健康リスクを高めます！

閉じこもりや孤食といった“人とのつながりの低下”は、フレイルの第1段階ともされています。

年をとると、外出が面倒になってしまいますが、趣味やボランティア、地域活動などのやりがいを持つことは、心とからだの健康を保つため、とても重要です。いつも明るく過ごすことで、認知症やうつ予防にも役立ちます。

▶シルバー人材センターの取組もご覧ください(p.4)



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

(出典: 東京大学高齢社会総合研究機構教授 飯島勝矢氏)

住民主体の取組も広がっています

市町村では、運動教室やご当地体操など、さまざまな介護予防に取り組んでいます。住民が主体となってこれらの取組を行っている地域もたくさんあります。



■自主グループ交流会(さいたま市)



■のすっこ体操サポーター養成講座(鴻巣市)

このような取組を支えるサポーターを募集している地域もあります。興味のある方は、お住まいの市町村にお問い合わせください。

大切なあなたを守る健康診査・歯科健診

自分自身の健康状態を把握して生活習慣を振り返ることは、健康を維持する上でとても重要です。年に1回は、健康診査や歯科健診を受けましょう。

後期高齢者健康診査

後期高齢者医療の被保険者を対象として、市町村が行う健康診査です。

■主な検査内容

- ・身長、体重、血圧などの測定
- ・採血(血糖、血中脂質などの検査)
- ・採尿(尿糖、尿タンパクなどの検査)
- ・問診 など

▶実施期間や申込方法、費用などは、お住まいの市町村へお問い合わせください。

健康長寿歯科健診

無料!

4月1日時点で75歳の被保険者を対象として行う歯科健診です。対象となる方には、6月に受診券をお送りする予定です。

■主な検査内容

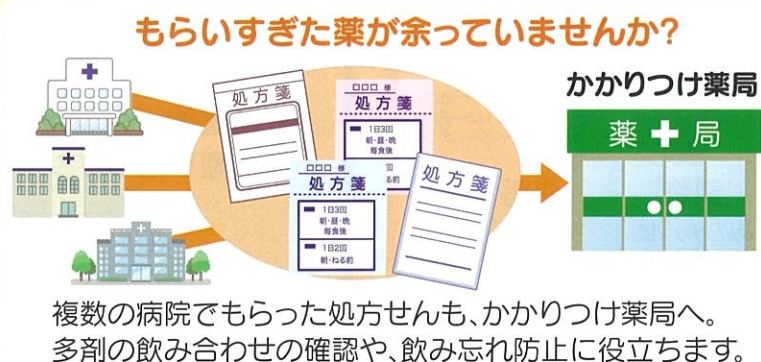
- ・歯や口の中(口腔)の状態の検査
- ・口腔機能(飲み込む力など)の評価

▶無料の健診は1回限りです。歯と口の健康に目を向けるきっかけに、ぜひご利用ください。

※健康診査については、介護施設等に入所されている方は受診対象外です。
 ※健診の結果、フレイルや生活習慣病の疑いがある方には、保健指導や医療機関受診勧奨の連絡をすることがあります。
 ※このほか、各種がん検診や骨粗しょう症検査を行っている市町村もあります(詳しくは、お住まいの市町村へ)。

医療保険は、多くの人が 支え合う制度です

後期高齢者医療制度は、みなさまの保険料のほか、現役世代からの支援金など、多くの人の支え合いで成り立っています。みなさま一人ひとりにそのことを認識していただき、限りある医療費財源を大切に使う必要があります。



寄稿 シルバー人材センターで健康寿命をのばそう!

埼玉県には、各市町村に59のシルバー人材センターがあり、平均年齢73歳、最高年齢95歳でおよそ4万7千人の会員が、身近な地域で元気に活躍しています。センターで働くことにより、フレイル状態だった会員のおよそ2割が改善したというデータも出ています。

センターでは、フレイル予防講座の実施や親睦会、サークル活動など、会員同志のふれあいの場がたくさんあります。このような場所に行けば、出会いも増え、楽しさがアップします。シルバー人材センターで、心も体も元気になりましょう。



■フレイル予防サポーター養成講座

あなたのまちのセンターでは、原則として毎月、入会説明会を開催し、みなさまをお待ちしております。

公益財団法人いきいき埼玉(埼玉県シルバー人材センター連合) ホームページはこちら▶



はじめよう

後期高齢者のみなさまへ

75歳からの健康づくり

日本人の平均寿命は延び続けています。ますます少子高齢化が進むこれからの日本では、75歳以上の“後期高齢者”のみなさまにも、地域社会において、これまで以上に元気に活躍していただくことが大切です。

健康なからだを保つためには、自分に合わせて無理なく、毎日の健康づくりを積み重ねることが大切です。後期高齢者になったことをきっかけに、“75歳からの健康づくり”を始めてみませんか?

『フレイル』をご存知ですか?

『フレイル』とは、一般に“加齢により、心身の活力が低下した状態”をいいます。年をとると、筋力が落ちたり、全身の機能が衰えたりと、からだがもろくなってしまふことがあります。こういった状態が長く続くことで、介護が必要な状態になってしまうことも多いのです。

食欲不振・栄養不足



食べる量が減った…
食べ物が飲み込みにくい…

運動不足や活動低下



ほとんど運動をしない…
なんだか疲れやすい…

社会参加の欠如



1人でいることが多い…
あまり人と話をしない…

こういう状態を感じている方は要注意…

『フレイル』の状態が始まっているかもしれません!

チェックしてみましょう!

- 30分以上の運動を週2回以上していない
- 6か月間で、2~3kg以上の体重減少があった
- 歩く速度が遅くなった
- わけもなく疲れた感じがする
- ペットボトルのふたが開けにくくなった

⇒3つ以上当てはまる方は、『フレイル』の可能性が高いと判断されます。

歯と口の機能低下にも要注意!

歯を失って咬み合わせが悪くなると、転びやすくなります。また、口の動きが良くないと、食べ物やだ液が気管に入る『誤嚥』(ごえん)のリスクが高まります。



フレイルは、放っておくとどんどん進行してしまいますが、早いうちに予防や対策に取り組めば、回復が見込めます!

▶フレイル予防のポイント(p.2~3)