

～人生100年時代を より健やかに～

「フレイル」予防で

はつらっライフ!

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、外出や運動の機会が減ることによって動かないことが長い間続くと、「フレイル」が進行するおそれがあります。感染症の流行がおさまり、気軽に外出できるようになったとき、元気にいきいきと外出ができるよう、「フレイル」の予防について、少しだけ考えてみませんか？

フレイルとは？

日本老年医学会が2014年に提唱した言葉で、「虚弱」や「老衰」を意味するFrailty（フレイティ）をもとにしたものです。加齢に伴い筋力や身体機能が低下し、心身ともに弱ってきた状態のことを表し、「心身ともに健康な状態と介護が必要な状態の間」として考えられています。



心身の機能に衰えがないか 定期的にチェックしましょう!

高齢期の健康を守るためには、心臓病や脳卒中などの病気を防ぐことに加え、心身の機能が衰えた状態である「フレイル」を防ぐことが大切です。

病気の予防には健康診断が欠かせないように、フレイルの予防にも「心身の機能に衰えがないか」を定期的に確認して、衰えている機能がある場合は、生活習慣の改善に取り組んだり、地域包括支援センターに相談してください。

※3ページの質問票でチェックしてみましょう。

あなたの健康状態をチェック！

この質問票は、フレイルなどの高齢者の特性をふまえて、総合的な健康状態を把握するためのものです。フレイルにならないためにも、左側の回答を多く選べるようにしましょう。

類型名	No	質問文	質問項目で把握できること	回答	
健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	主観的健康観の把握	よい まあよい ふつう	あまりよくない よくない
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか	心の健康状態把握	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	食事習慣の状態把握	はい	いいえ
口腔機能	4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	口腔機能（咀嚼） ^{そしゃく} の状態把握	いいえ	はい
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか	口腔機能（嚥下） ^{えんげ} の状態把握	いいえ	はい
体重変化	6	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	低栄養状態のおそれの把握	いいえ	はい
運動・転倒	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	運動能力の状態把握	いいえ	はい
	8	この1年間に転んだことがありますか	転倒リスクの把握	いいえ	はい
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	運動習慣の把握	はい	いいえ
認知機能	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	認知機能の低下のおそれの把握	いいえ	はい
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか		いいえ	はい
喫煙	12	あなたはたばこを吸いますか	喫煙習慣の把握	吸っていない やめた	吸っている
社会参加	13	週に1回以上は外出していますか	閉じこもりのおそれの把握	はい	いいえ
	14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	他者との交流（社会参加）の把握	はい	いいえ
ソーシャルサポート	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	身近な相談相手の有無の把握	はい	いいえ

出典「厚生労働省保険局高齢者医療課 令和元年10月公表」

※4ページではフレイル予防、健康寿命の維持に大切な3つのポイントをご案内しています。
上記の質問票で右側の回答が多かった人も少なかった人も、参考にしてみましょう。

フレイル予防、健康寿命の維持に大切な3つのポイント

フレイル状態だからといって、何もしなければ状態は悪くなる一方です。最近ではよく、人生100年時代なんて言われていますが、元気でいきいきとした生活を少しでも長く維持していくために、次の3つのポイントに気をつけながら生活スタイルを少し見直すことで今の状態を変えていくことができるはずですよ。

① バランスの良い食事を、

しっかりとよく噛んで



多様性に富んだ食事を3食しっかりと摂取することを意識してください。特に、たんぱく質は肉類、魚類、大豆製品、乳製品、卵などに豊富に含まれる栄養素で、筋肉（筋力）の維持に欠かせません。たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量は減少し、加齢とともに筋肉の合成が遅くなっていきます。今の筋力を維持していくことはとても重要です。しっかりとたんぱく質を摂ることを意識してみましょう。ただし、医師より食事について指示のある人はその指示にしっかりと従ってください。また、食事の際には、意識してしっかりとよく噛むことで口まわりの活性化が図られ、口腔機能^{ごえん}の維持も期待できます。むせや誤嚥の予防にもなります。

3食しっかりと食べるコツは昼食の時間をなるべく毎日同じ時間にすることです。昼食の時間が決まっていれば、午前や午後の予定の組み方、夕食時間や入浴のタイミングなどが定まりやすくなり、1日の生活リズムが整いやすくなります。

② 社会参加や外出を

積極的に



「社会とのつながり」を失うことはフレイルの始まりとも言われています。「閉じこもり」や「無気力」の原因ともなりかねません。趣味の活動や地域のボランティア活動、友人とのお出かけなど、自分のスタイルに合った無理のないやり方を見つけることが大切です。

外出することは、身なりに気を遣う、人と会話する、身体を動かすなど、心身によい刺激をもたらします。新型コロナウイルス感染症による活動自粛により、外出が減った人も多いと思います。感染対策を十分にとったうえで外出し、地域の人達と交流しましょう。

③ 定期的に運動する

機会を



身体を支えるのに重要な足腰の筋肉は、加齢とともに弱りやすくなっていき、そのせいで転びやすくなったり、歩くのが大変になってきます。ウォーキングや散歩など、比較的長い時間しっかりと歩くことは足腰をしっかりと動かすので、筋力の維持にはとても効果があると言われています。毎日コツコツと続けることが理想ですが、無理のない範囲で楽しみながらやるのが大切です。

◎運動と外出を効果的に行える地域資源のご紹介◎

ゆずっこ元気体操

おもりを使った簡単な体操で、筋力アップを図ります。ゆずフィットと呼ばれる介護サポーターを中心にそれぞれの地区で楽しく活動しています。自分の足で通うことができる地域の集会所で週1回程度活動しています。居場所づくりや閉じこもり予防にもつながります。

開催日、場所などは下記までお問い合わせください（実施していない地区もあります）。

問合せ 毛呂山町地域包括支援センター ☎295-2112（内線128）



ゆずっこ元気体操「滝ノ入地区」の様子

くらしワンストップMORO HAPPINESS館

1階ジム・スタジオでは高齢者の介護予防と健康長寿をテーマに運動指導やトレーニング相談を行っています。椅子に座ったままできる体操やバランスボールを使用した体操、機器を使用したジムなどがあります。4月よりコロナ禍での介護予防・フレイル予防を重視したメニューを新設しました。

問合せ くらしワンストップMORO HAPPINESS館 ☎276-1700



ジム・スタジオレッスンの様子

通いの場（地域サロン）

通いの場（地域サロン）とは、地域の人やボランティアで運営されており、地域の高齢者や住民が気軽に集まることで見守りや閉じこもりの防止、仲間作りや社会参加を目的として行われています。町内にはお茶飲みやおしゃべり、体操や趣味活動を行っているサロンがいくつもありますので、ぜひ参加してみませんか？

※コロナ対策で休止している場合があります。 **問合せ** 毛呂山町社会福祉協議会 ☎295-0601



あすなろサロンの様子

埼玉県コバトン健康マイレージ

埼玉県コバトン健康マイレージは専用の歩数計またはスマートフォンアプリを使用し、日々の歩数を測定し、専用ページでデータを閲覧できるほか、埼玉県内のユーザーとランキングを競うことができるシステムです。歩数に応じてポイントが付与され、そのポイントで埼玉県の特産品があたることも！

問合せ 保健センター ☎294-5511



©埼玉県2005