



みんなでフレイル予防



今月号の主な内容

特集

今日からフレイル予防

今月のイチオシ

新型コロナウイルス感染症

に関するお知らせ

福つまみ四天王が決定

市民大学受講生募集

税の申告は3月15日まで

一人ひとりが大切にされ
つながり合うまちづくり

子どもや若者の意見を
尊重しましょう ほか

暮らしの情報

文化施設

催し講座

募集・お知らせ・人口と世帯

健康・医療

相談

福祉

歴史散歩

福山城の鬼門守護

いきいきシニア

外出自粛の長期化による
フレイルを予防しよう

ふくやまニュース

福山に初めての聖火が
やってきた ほか

ネウボラ通信

子どもと一緒に「感染予防」

プレゼント付き

読者アンケート

新型コロナウイルス感染症

に関する相談窓口

福山ブランド

P 22

P 21

P 20

P 19

P 19

P 18

P 17

P 14

P 13

P 11

P 9

P 8

P 7

P 6

P 5

P 1





しっかり噛む

口の機能は生きていく上で重要な役割を果たしています。しっかり噛んで食べることで口の機能の低下を防ぐことができます。口の体操「パタカラ体操」をすることで口周りの筋肉が鍛えられ、噛む力・飲み込む力がアップして食べこぼしや誤嚥の予防に効果があります。またバランスが良い食事と肉や魚などのタンパク質の摂取で「低栄養」を防ぎましょう。

■口の体操「パタカラ」と大きな声で1文字ずつはっきり言うと、口周りの筋肉が鍛えられます。



にっこり笑う

フレイルの入り口は社会とのつながりを失うことだといわれており、つながりが薄くなると心身の状態が domino のように弱っていく傾向にあります。趣味やボランティアなどで社会とのつながりをもちながら楽しい日常を過ごしましょう。

自分が培った経験を活かせることや、興味があるものから活動してみるのもお勧めです



あかるく歩く

背中が丸くなったり歩幅が狭くなったりしがちです。背筋を伸ばし、前を見て姿勢良く歩きましょう。歩くことで筋力が鍛えられ、転倒しにくくなります。筋力トレーニングもお勧めです。



今より10分多く体を動かすことから始めましょう

フレイル予防を学びませんか

フレイル予防出前講座

公民館などに保健師・健康運動指導士・栄養士・歯科衛生士などが出向き、日常で効果的に取り入れられるフレイル予防について話します。

※10人以上の団体やグループ

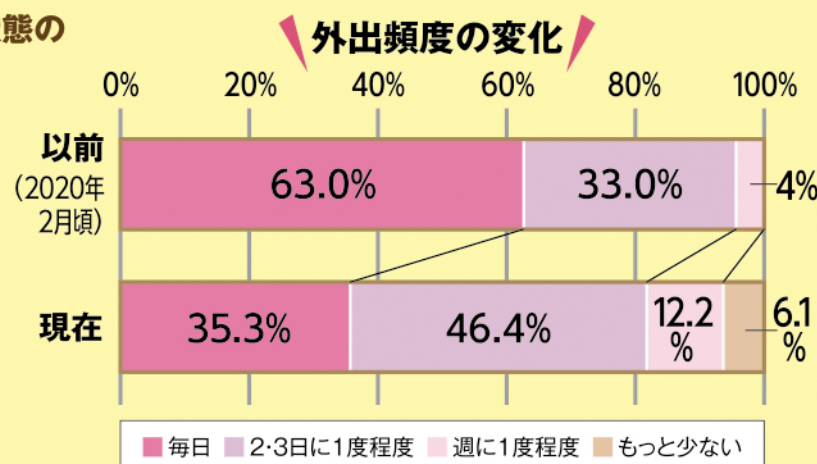
※実施希望日のおおむね2カ月前までに、まちづくり出前講座申込書を、健康推進課(☎928-3421)へ ※各支所保健福祉課・保健福祉担当(新市支所を除く)でも相談可

コロナ禍による影響も出ています!

自粛生活が長期化するとフレイル状態の悪化が心配されます

- 多くの人に外出頻度の低下が見られ、中には週1回未満(=閉じこもり傾向)にまで低下している人もいます
- 買い物に行く機会が減ったなどの理由から食事を簡単に済ませ、低栄養につながる傾向もあります
- 人と会う機会が減るため会話の頻度も低下する傾向にあります

出典:東京大学 飯島勝矢教授他 研究



新型コロナウイルス感染症予防のため、家にこもりがちになっていませんか。動かないでいると体力が低下し、フレイルになる恐れがあります。フレイル予防対策として本市で取り組んでいるフレイルサポーターの活動やフレイルチェック会の開催などを紹介します。

問 健康推進課(☎928-3421) ID206410

フレイル予防についてはこちら→



フレイルとは?

フレイルとは加齢に伴い筋力や心身の活力が低下し、「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態にあることをいいます。日常生活を見直すことで、進行を遅らせて健康な状態を取り戻すことができます。

回復できる!

健康 → フレイル(虚弱) → 要介護

フレイル予防はなぜ大切?

フレイルになると、健康な人に比べて要介護状態になるリスクが高くなり、転倒や入院のリスクも高く、健康な状態で長生きできる割合が低いといわれています。フレイルの兆候に早く気づき、予防行動をとることが健康長寿をめざす秘訣です。

コロナに打ち勝つフレイル予防6カ条

感染者の増加により、高齢者が外出する機会や人と交流する機会が全国的に減少傾向にあります。本市では昨年6月に外出を控える高齢者に向けてフレイル予防のための6カ条を作成しました。※コロナに打ち勝つフレイル予防6カ条は20ページに掲載

フレイル予防に取り組み、健康長寿をめざしましょう

人生100年時代に向け、高齢者が自立して生きがいをもって暮らしていくため、今年度からフレイル予防に取り組んでいます。特に新型コロナウイルス感染症が長期化していることから、外出や交流の機会が減り、フレイルが進行することが懸念されています。

市民の皆さまには、まずフレイルチェック会に参加して、心身の健康状態を知ることから始めてほしいと思います。そして生活の中にフレイル予防の「し・に・あ」を取り入れ、いつまでもいきいきと暮らせるように取り組んでいきましょう!



枝広市長

フレイルサポーターが健康チェック&生活改善をアドバイス

フレイルチェック会に参加しよう

ステップ3



フレイルチェック会の様子▶

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用や使用する道具類の消毒、換気などを行いながら実施しています。日程は新型コロナウイルス感染症の感染状況により、変更する場合があります。

深掘りチェック

フレイルチェック会では、口腔機能や運動機能、社会性などについて、測定やチェックシートへの回答でさらに詳しくチェックできます。

- 運動機能**
 - 1 片足立ち上がり
 - 2 ふくらはぎ周囲長
 - 3 握力
 - 4 手足の筋肉量
- 口腔機能**
 - 1 噛む力
 - 2 滑舌
 - 3 口の元気度
- 社会性・こころ**
 - 1 人とのつながり
 - 2 社会参加
 - 3 支え合い



握力



片足立ち上がり



手足の筋肉量



ふくらはぎ周囲長



社会性・こころについて

■ 日程

とき	ところ	予約開始日
2/17(水)	福山すこやかセンター	2/1(月)～
3/4(木)	東部市民センター	2/15(月)～
3/16(火)	かなべ市民交流センター	3/1(月)～
3/19(金)	西部市民センター	

健康状態を知ることがフレイル予防の第一歩

北川 康治さん(73歳)・加寿子さん(70歳)

夫婦そろって70代になったこともありフレイルチェック会に参加。当日は同世代のサポーターが気さくに話し掛けてくれたおかげで楽しく過ごせました。2人とも健康レベルが思ったより落ちていなかったことでひと安心でしたが、この結果に油断せず、健康を維持する努力を続けたいと思います。フレイルは気付かないうちに進むことが多いそうです。自分の今の健康状態を知るためにも、チェック会はフレイル予防の第一歩にお勧めです。

2月1日は「フレイルの日」

- 内 健康状態のチェックと結果に応じた日常生活改善のためのアドバイス
- 対 おおむね65歳以上の人
- 定 各25人※先着
- 申 健康推進課 ☎928-3421

今後の日程について詳しくはこちら▶



あなたも参加しませんか

有意義に過ごすための努力目標が見つかりました

伊田 泰子さん(79歳)

私は老後もできる限り自立して、人生を有意義に過ごしたいと考えています。そのために自分が努力できることを見つける機会になると思い、フレイルチェック会に参加しました。加齢による心身の衰えは当然かもしれませんが、自分の何が衰えているのか、どうフレイルを予防すればよいのか、具体的に気付けたことは大きな収穫。運動や食事といった日々の生活改善を取り入れたいと思います。半年後のチェック会がとても楽しみです！

まずはやってみよう！

フレイルチェック

フレイル予防は自身の健康状態を知ることから始まります。まずは簡単に測定・評価できるフレイルチェックをしてみましょう。生活改善のアドバイスも聞けるフレイルチェック会も開催しています。※フレイルチェックは「東京大学高齢社会総合研究機構」で作成されたものです



ステップ1

指輪っかテスト

フレイルの要因となるサルコペニア(筋肉や筋力が低下した状態)の危険度を測定します。自身の手で、ふくらはぎの筋肉量が維持されているか確認できます。



つかめない

ちょうどつかめる

隙間ができる

低 ← サルコペニアの危険度 → 高

指輪っかテストの方法



①両手の親指と人さし指で輪を作る



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を軽くつかむ



ステップ2

イレブン・チェック

栄養(2問)・口腔(2問)・運動(3問)・社会性(2問)・こころ(2問)の全11問に「はい」「いいえ」で回答することでフレイルの危険度を確認します。

右側の欄に付く○印の数が多いほど注意が必要です。

※市HPにもチェックシートを掲載



栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心掛けている	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
口腔	3	「ささいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会性・こころ	8	昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
	9	1日に1回以上は誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	11	何よりもまず物忘れが気になる	いいえ	はい

(出典)東京大学高齢社会総合研究機構

フレイルサポーターがサポート

フレイルサポーターとは継続的にフレイル予防に取り組めるよう応援する市民ボランティアです。養成講座を受け、基礎知識やフレイルチェックの方法、具体的なアドバイスについて学んでいます。現在約50人が活躍。フレイルチェック会で参加者をサポートしています。



参加者との交流も楽しんでいます



井上 周二さん(69歳)

いきいき百歳体操など地域のサロン活動に参加する中、新聞やテレビでフレイル予防活動を知り、養成講座に参加。講座で学んだ「早期発見・対応がフレイル予防や健康寿命に大切」なことを、現在はフレイルチェック会の参加者に伝えています。私たちサポーターも参加者と同じ市民。地域交流の一つとして、笑い声が絶えないような会場づくりも心掛けています。

気付きの場にぜひ来てください



山田 優子さん(65歳)

何も知らなかった以前の私のように、フレイルという言葉の意味やフレイル予防を知らない人はたくさんいます。先日学区でフレイル予防出前講座を行いました。自分自身の健康状態が気になった人が多かったです。次はフレイルチェック会。おしゃべりを楽しく気持ちで計測などをサポートしながら、参加者一人ひとりに合わせた日常生活の改善点を伝えたいと思います。