

✓まずは、自分の状態を確認してみましょう！

フレイルの状態をそのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気付いて、適切な取組を行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

フレイルの兆候がないか、11の項目に答えてみましょう！

※問4・8・11は「はい」と「いいえ」が逆になっています。

チェックシート		回答欄	
食・口腔 	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ますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜（お肉又はお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	3. 「さきいか」や「たくわん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	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年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	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いますか	はい	いいえ
社会参加 	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	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ますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

（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」から引用）

～回答欄の右側にチェックが多いほど注意が必要です～

**フレイル予防に
取り組みましょう！**

フレイルはご自身の取組で予防すること、改善することができます。全ての項目が左側の結果になるように、生活を見直してみましょう。

■**食・口腔** 食事のバランスを意識して色々な種類の食べ物を食べましょう。また、お口の筋肉を鍛えるために、しっかりと噛むようにしたり、おしゃべりしたりするなどお口を動かすようにしましょう。

■**運動** 散歩など適度に体を動かすことを意識してみましょう。

■**社会参加** 心身の健康を保つためには、人との交流が大切です。直接会えない時は、電話やメールで話しましょう。また、自分に合った社会参加の形を見つけて、外出の機会を作りましょう。

特集

みんなで元気に フレイル予防



いつまでも健康で元気に生活していきたいですね。
今月号では、健康を意識して楽しく活動している方々を紹介し、健康を維持するためには、誰かと一緒に何かを取り組み、それを楽しみながら継続していくことが

効果的だと言われています。
是非この機会に、仲間を見つけて健康づくりに取り組んでみませんか。
園やすらぎ対策課 高齢福祉係（市民総合センター1階）
☎0739（26）4910



フレイルって？

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下した「虚弱」を意味する言葉で、健康と要介護の中間の状態をいいます。

健康長寿の大切な要素は、「食・口腔」「運動」「社会参加」の3つです。これらはお互いに影響し合っており、例えば、外出の機会が減ると、活動量が減って筋力が低下したり、お腹が空かなくなると食欲が低下することで疲れやすくなり、さらに外出が難しくなります。

このように3つの要素に注意することで、フレイルを予防・改善することができます。



運動不足は筋力を低下させ、フレイルを進行させる大きな要因となります。高齢期になると筋肉量が急激に減少し、これまでの運動では筋肉が不足がちになるので、それを補う筋力トレーニングを習慣に加えましょう。



フレイル予防× 運動

■まずはグループを
条件を満たす団体を対象に、
体操用DVDの貸出し及びス
タッフの派遣を行います。
◇市に在住の65歳以上の方が5
人以上いる団体（代表者1人を
設けてください。）
◇週に1回以上実施し、3か月
以上継続して取り組むことがで
きること
◇集会所等の実施会場、椅子、
テレビ、DVDプレーヤーの必
需品を会場で準備できること

気軽に始められるウォーキン
グなどの有酸素運動は、脂肪の
燃焼や心肺機能の強化などに有
効です。さらに、筋力トレーニ
ングもプラスすると足腰の衰え
を予防するために効果的です。
みんなで筋トレ体操
市では、仲間と一緒に楽しく
体操し、生きがいとなるような
通いの場所づくりのスタート部
分を支援する「みんなで筋トレ
体操」を行っています。DVD
を見ながら行う40分程度の簡単
な筋力向上体操です。体力に自
身のない方でも気軽に始めるこ
とができます。



れいわみのり倶楽部の皆さん

楽しみながら健康に
「れいわみのり倶楽部」を立
ち上げて3年ほどが経ちまし
た。活動は毎週火曜日に立戸町
内会館へ集まって、DVDを
見ながら40分程度のゆっくりと
した動きの簡単な運動をしてい
ます。
週に1回の運動ですが、意識
しながら体を動かすことで筋力が
少し強くなったり、体が軽くなっ
たりと効果を実感しています。ま
た、体を動かしているだけでも安
心感につながりますし、家にいる
だけだと体を動かすことも少ない
のでこれからも続けていきます。

お口の健康状態が悪くなると、食欲低下から低栄養になり、筋力や免疫力が落ち、言葉を発するのにも難しくなってきます。今のうちから口腔ケアを行って、いつまでもおいしく食べて話せるように、お口の健康を守りましょう。



フレイル予防× 食・口腔

男の料理教室

老人クラブを対象に、地域で
できるフレイル予防として、男
の料理教室を開催しています。
料理を学び、仲間と一緒に料理
を作る達成感を味わいませんか？
老人クラブへの参加方法など
詳しくは、やすらぎ対策課へご
連絡ください。
※男性だけでなく、女性の方で
も歓迎です。



将来に備えて始めた料理

しょく
食じいの会
ひろし
鈴木 博さん

私は全く料理をしたことがなかったので、この先何かあったらと考えると心配になっていました。そこで男の料理教室の開催を知り、参加しました。おかげで今では家族のために食事バランスや栄養を考えたり、野菜やカルシウムの摂取を意識しながら料理を作れるようになりました。

料理教室に参加したのがきっかけで「食じいの会」という自主グループを結成し、男13名で活動を始めました。定期的にレシピなどを決めながら、皆で楽しく料理をしています。

またこれに加え、体操教室などにも参加するようになり、新たな交流も増えました。



古尾福美会の皆さん

家でできる フレイル予防

お口の体操、筋トレ
体操は動画でも♪



お口体操（パタカラ体操）

お口の体操はかむ力、飲み込む力を付けることができます。パタカラ体操とは、「パ」「タ」「カ」「ラ」と声を出す体操で、食事をするときの舌や唇の動きを再現したものです。その他、歯合わせ体操など、お勤めのお口の体操を動画で紹介しています。



口救レシピ

お口の健康状態を保つために、かむ力や舌の簡単なトレーニング、今のお口の状態に合った食べやすい料理の紹介など、お得な情報が満載です！

奇数月に市民総合センター・各行政局・各公民館等の窓口にて配布します。

5月から
スタート！



筋トレ体操（歩くときに大事！）

①太もも前面を鍛える体操

椅子に浅めに腰をかけます。4秒かけてゆっくりと脚が床と平行になるように膝を伸ばし、4秒かけて元に戻します。連続して10回動かしたら、深呼吸を2〜3回して呼吸を整えます。



②お尻の筋肉を鍛える体操

椅子の背もたれに両手をつき立ちます。4秒かけてゆっくりとかかとを後ろに持ち上げ、4秒かけて元に戻します。連続して10回動かしたら、深呼吸を2〜3回して呼吸を整えます。



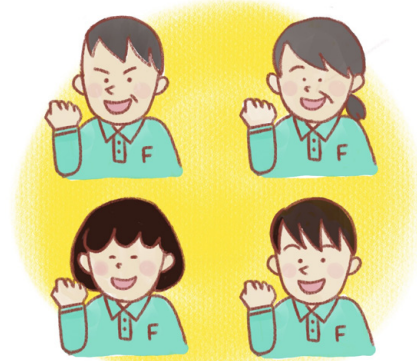
健康づくりをサポートします

市では、健康づくりをサポートするため、今回紹介している以外にも様々な取組や住民主体の介護予防活動グループのサポートを行っています。お住まいの地域で人が通う場を作りたいけどどうすればいいのか分からないなど、疑問があればやすらぎ対策課へご相談ください。また、今後地域の皆さんが主体となり、地域の高齢者にフレイル予防を周知するフレイルサポーター養成講座を開催する予定です。是非ご興味のある方は以下の講演会や講座にご参加ください。

フレイルサポーター 養成講座

フレイルサポーター養成講座を10月頃から開催予定です。

フレイルサポーターとは、健康づくりの担い手として地域の高齢者にフレイルチェックを実施し、フレイル予防の普及に取り組む住民の皆さんのことです。住民の皆さんが主体となり、地域全体で健康づくりを進めていくとともに、社会参加を促進していきます。



フレイル予防講演会

～ 100 年時代を元気にフレイル対策 !! ～

日時 9月2日(金) 13時～15時

会場 紀南文化会館4階「小ホール」

講師 神谷 哲朗さん（東京大学高齢社会総合研究機構）



神谷 哲朗さん

地域包括ケアのモデル事業の「柏プロジェクト（千葉県柏市の高齢者を対象にした調査・研究から、健康長寿に必要な要素を分析）」に参画し、高齢者の健康づくり、フレイル予防、生活支援サービス、住宅ケア、住宅医療関係の研究や全国自治体でのフレイルチェック事業の導入支援等に従事してきました。

※申込み日等、詳細は改めて広報紙等でお知らせします。

フレイル予防× 社会参加

社会参加の機会が減少すると、フレイルの入り口になりやすいことが分かってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、老人クラブに入会したり、自分に合った活動を見付けることが大切です。



赤坂 勝子さん

友達の輪がどんどん広がる

「パンジー」という主に体操などで身体を動かす団体と、「令和会」という麻雀を楽しむ団体に参加しています。どちらも、市が開催している「わかかわか教室」「脳若返り塾」の卒業生で集まって作った団体です。

きっかけは、広報紙で様々な教室が開催されていることを知ったことでした。当時65歳で、仕事も辞めていたので、何か始めたいと思い参加しました。団体のメンバーは、教室で知り合った方ばかりですが、皆さん良い方ばかりで、今では友達です。それぞれ週1回の活動ですが、前日からわくわくするほど楽しく、私にとって生きがいになっています。

今日は、先日参加した「脳リフレッシュ教室」で教えていただいたモルックをパンジーのみんなで楽しみました。新しいことにチャレンジすることは、何歳になっても楽しいです。

**頭と身体がいきいき！
脳リフレッシュ教室**
脳トレに加え、モルックやアル野球盤など、身体を動かして誰でも楽しめます。
回 6月7日(火)、16日(木)、23日(木)、28日(火)、7月5日(火)、20日(水)、26日(火)、8月2日(火)
※全8回予定
開 13時30分～(2時間程度)

場 市民総合センター
市に住民票がある65歳以上の方で、全ての教室に参加できる方
定 12名程度「先着」
開 動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物・筆記用具
用 5月16日(月)～30日(月)に、やすらぎ対策課へお申し込みください。

パンジー（モルック）、令和会（麻雀）の皆さん



フレイルは予防・改善できます

皆さん、「フレイル」という言葉は知っていましたか。コロナ禍という状況もあり、ここ数年で徐々にこの言葉が世の中に浸透してきました。

長引くコロナで「人との交流がなくなってきた」「筋力がなくなってきた」「食欲がなくなってきた」などと感じている方がいるかもしれません。このような日常生活に生じた小さな変化がフレイルへの入り口となります。

5ページにチェックシートも掲載していますが、まずは自分の状態を正しく理解することが大切です。何気なく過ごしている今の生活は本当に大丈夫なのか、この機会に振り返ってみませんか。そして、何か足りないなど感じたら、今回紹介しているような「食・口腔」「運動」「社会参加」を意識した生活を心掛けてみてください。毎日の積み重ねで健康寿命を伸ばしていきます。



やすらぎ対策課
高齢福祉係
太田 功