

生活習慣を見直そう！

# フレイル 予防

## おうちでチェック！

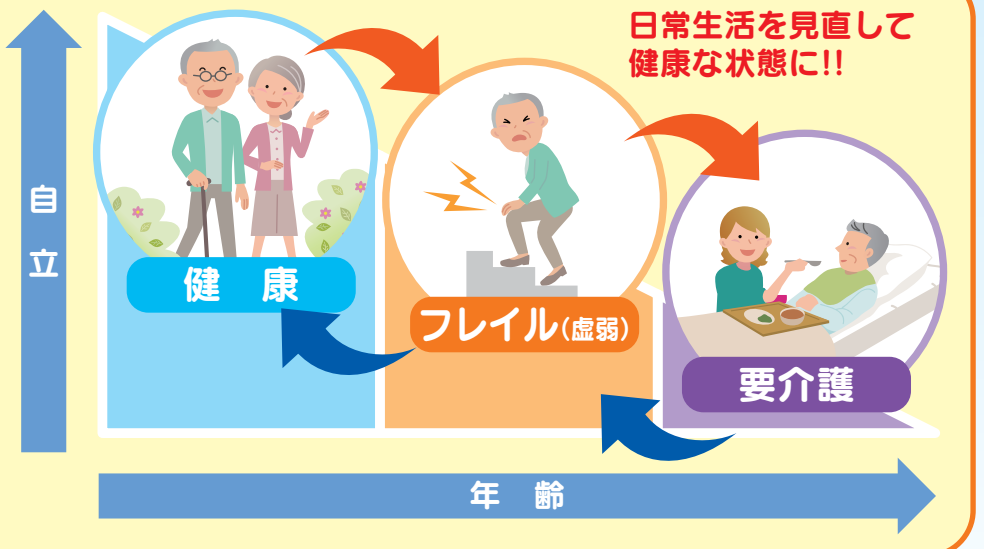
## おうちで改善！



### フレイルとは？

「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、要介護になる危険があります。

しかし、早めに生活習慣を見直せば健康な状態に戻ることができます。



福井県

## 皆さんにフレイルの兆候があるかどうか知るために、 まずは 下記の 11 の質問に答えてください



「はい」「いいえ」のいずれかに○をつけ、合計欄に○の数を記入ください。

栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	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また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ますか	はい	いいえ
	10	自分が活気に溢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
			合計	

回答欄の右側につく○の数が多いほど、注意が必要です。

特に、6つ以上右側に○がついた人は、フレイルの危険性がいちだんと高くなります。

すべて左側に○がつくように改善していきましょう。

(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」より引用)

## コロナ禍での身体機能の低下が心配です。 次の 7 項目で普段の生活動作をチェックしてみましょう



同じく「はい」「いいえ」のいずれかに○を付けてください。

日常生活動作	○	階段を交互に一段ずつ、昇り降りができますか	はい	いいえ
	○	タオルが固く絞れますか	はい	いいえ
	○	未開封のペットボトルのキャップをスムーズに開けられますか	はい	いいえ
	○	ゴミ袋を持って、ゴミ捨て場まで歩いていけますか	はい	いいえ
	○	両腕を机に置かずに、新聞や本を読めますか	はい	いいえ
	○	棚の上の物を取ることができますか	はい	いいえ
	○	家の中でつまづいたり、滑ったりすることがありますか	いいえ	はい

気になった項目については、次ページからの「日常生活でのフレイル予防・改善のポイント」を実践しましょう。

# 日常生活でのフレイル予防・改善のポイント

フレイルの進行を予防するためには3つが柱です。

「**栄養**（食生活・口腔機能）」「**運動**（身体活動）」「**社会参加**」をバランスよく実施することが大切です。

## 1 栄養（食生活・口腔機能）

### 栄養

- ① ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか
- ② 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか

お肉やお魚に含まれているたんぱく質は筋肉量を維持し、牛乳・乳製品は骨を強くするのに重要です。また、お野菜はそれを助けるなど健康に良い効果をもたらします。意識してバランスよく毎日、積極的にとるようにしましょう。

#### 予防・改善のために



### 口腔（滑舌）

- ③ 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか
- ④ お茶や汁物でむせることがありますか

口周りや舌の筋肉が弱っている可能性があります。日頃から意識して口や舌を動かしてみましょう。

#### 予防・改善のために

お口を清潔に保ち、  
しっかり噛んで、  
できれば  
毎日おしゃべりを！

新聞や本の朗読



友人等との会話



歌を歌う



## 2 運動（身体活動）

- 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
- 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ますか
- 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

- 日常的に歩いたり動くことを、もう少し意識してみましょう。
- 歩く速さは健康のバロメーターの一つです。足腰の力を見直してみましょう。

### 日常生活で体を動かすことによる予防・改善のポイント！

#### 足腰の筋肉やバランス力

##### ● 階段を交互に一段ずつ、昇り降りができますか

足腰の筋肉やバランス力が弱ってきている可能性があります。日頃から足腰を鍛える運動を心がけましょう。

##### 予防・改善のために

活動時間を増やし、自宅でもちょっとした運動で体を守りましょう！



立位で靴下を履く



腰を落として床の物を拾う



片足立ち

#### 握力

##### ● タオルが固く絞れますか

##### ● 未開封のペットボトルのキャップをスムーズに開けられますか

筋肉が衰えている可能性があります。積極的に家事動作などを行い、筋肉をつけるように心がけましょう。

##### 予防・改善のために

活動時間を増やし、自宅でもちょっとした運動で体を守りましょう！

##### タオル絞り

ぎゅっと絞りますよ

元に戻します



タオル絞り運動



洗濯ばさみをタオルに挟む

## 手足の筋肉量

- ゴミ袋を持って、ゴミ捨て場まで歩いていけますか
- 両腕を机に置かずに、新聞や本を読めますか
- 棚の上の物を取ることが出来ますか
- 家の中でつまづいたり、滑ったりすることがありますか

筋肉が衰えている可能性があります。積極的に家事動作などを行い、筋肉をつけるように心がけましょう。

### 予防・改善のために

活動時間を増やし、自宅でちょっとした運動で体を守りましょう！



ゴミ捨てに行く



掃除機をかける



窓ふきをする

## 日常生活に簡単な筋肉トレーニングを取り入れましょう！

筋肉トレーニングは、筋肉や骨を鍛えるのに効果的で、転倒や骨折のリスクが少なくなります。家事の合間などにその場でできるような運動をお勧めします。

### 椅子スクワット運動

深呼吸をするペースで  
5~6回繰り返します。  
1日3回行いましょう。

安全のために椅子  
やソファの前で  
行いましょう。



足腰に自信のない方は、  
机に手をつけて行います。

椅子に腰かけ、机  
に手をつけて腰を  
浮かす動作を繰り返  
します。



### 椅子ひざ水平上げ運動

① 片方の足の膝を伸ばす  
そのまま10秒キープする

10秒キープ



② 反対の足も同様に、  
膝を伸ばして10秒キープ

10秒キープ



3セット

### 3 社会参加

- ⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか
- ⑨ 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか
- ⑩ 自分が活気に溢れていると思いますか
- ⑪ 何よりもまず、物忘れが気になりますか

- 組織参加の機会、人とのつながり、支え合いが少ないかもしれません。
- 家族や友人とのコミュニケーションや興味のある活動への参加、頼り合えるような関係作りを意識してみてもいいでしょうか。

予防・改善のために

**はじめよう！ 離れていてもできる人づきあい**

つながり力をアップ



もっと電話でつながろう



手紙でつながろう



メールでつながろう

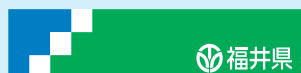
天気の良い日は広い場所で活動



清掃奉仕



散歩



福井県健康福祉部長寿福祉課



健康長寿の福井

禁無断転載  
令和3年3月