

毎日コツコツが実を結ぶ!!

いつまでも自分らしく暮らすために！

2月1日は「フレイルの日」

ところで…「フレイル」って何??

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間の状態のことで、加齢とともに「こころ」と「からだ」の働きや「社会とのつながり」が弱くなった状態。そのまま放置しておくとも要介護状態に！

毎日のちょっとした秘訣で「予防」も「改善」もできます！

問合先 国保年金課、地域共生推進課、介護保険課、健康推進課

2025年には「団塊の世代」のみなさんが75歳、2040年には「団塊ジュニア世代」のみなさんが65歳を迎え、泉佐野市の高齢化率が35.4%になると見込まれています。

「令和5年3月 泉佐野市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査報告書」によると、高齢者の介護・介助が必要になった主な原因について、「高齢による衰弱(20.2%)」が最も多く、次いで「骨折・転倒(19.5%)」となっています。病気や事故、生活習慣などの原因で「フレイル」になり、さらには要介護状態につながります。

「フレイル」とは、健康な状態(活動的な生活の状態)と要介護状態の間の状態です。「フレイル」の初期症状としては、活動量の低下や握力低下、体重減少、嘔吐・飲む力の低下などが見られます。要介護状態になると健康な状態に戻すことは難しいことから、年齢に関係なく、若いうちからの「フレイル予防」が大切になります。いつまでも、いきいきとした生活を送れるようにフレイル予防・改善をしていきましょう。



他人ごとではありません！あなたもフレイルチェックしてみましょう！

チェック表 (改定J-CHS基準より)

チェック	項目	評価基準
☐	体重減少	6カ月で、2kg以上の（意図しない）体重減少
☐	筋力低下	握力：男性で28kg未満、女性で18kg未満
☐	疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
☐	歩行速度	通常歩行速度が毎秒1.0m未満
☐	身体活動	●軽い運動・体操 ●定期的な運動・スポーツ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」

上記5項目のうち、チェックが1～2つに当てはまれば「プレフレイル（フレイル予備軍）」、3つ以上に当てはまれば「フレイル」となります。

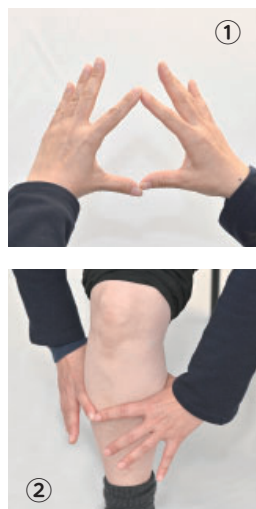
サルコペニアチェック

指輪っかテストで簡単にセルフチェック！

①両手の親指と人差し指で“輪っか”をつくる。

②利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲む。

隙間ができると、サルコペニア（加齢によって筋肉量が減少、筋力が低下している状態）の可能性が高いです。



すぐにできる！フレイル予防をやってみよう！

フレイル予防・改善のポイントは、**動く** **食べる・しゃべる** **つながる** です！

動く

運動・生活活動（身体的フレイル予防）

フレイル予防には、丈夫な足腰が重要です。
森先生監修の「いずみさのフレイル予防運動」をやってみましょう！
※無理せず、自分の体調に合わせて行いましょう。



いちよう運動 （横足上げ）

①椅子などで身体を支えながら立つ。
②ゆっくりと片方の足を、いちよの葉のよう
に横に広げたり閉じたりする。
（片足ずつ10回を3セット）



泉州タオル運動 （体ひねり）



①椅子に座り、腕をまっすぐ前に向
けて、泉州タオルを持つ。
②腕をそのままの形で右（または
左）へゆっくりと身体をひねる。
③②の反対側に同じようにひねる。
（左右に20回）

飛行機運動 （片足立ちバランス）

①椅子などで体を支えながら立つ
②飛び立つ飛行機のイメージで少し身体を反ら
しながら、片足をゆっくりと膝から後ろに曲げ
る。無理しない程度で、その状態を保持する。
（片足ずつ60秒、1セット）



いずみさのフレイル予防運動

普段は理学療法士として、病院で患者のみなさんにリハビリなどを行っています。その他に、地域貢献で「さのトレ体操」や、泉州野元気塾の市民音楽健康指導士の支援なども行っています。

仕事柄、たくさんの高齢の患者さんにお会いしますが、事前にフレイル予防に取り組んでいたら、ケガや転倒を防げたかもしれない方が多いと感じます。当たり前のことができなくなる前に、できるだけ早いうちに、体力・筋力の「貯筋」をしてほしいと思います。

フレイル予防は「何か特別な運動をしないとイケない」と思われるかもしれませんが、日常生活の中にもたくさん運動が含まれています。例えば、布団を干すなどの家事を行うことも運動のひとつです。どんな運動でも良いので、何らかの形で身体を動かすようにしてほしいです。本当に簡単な運動を続けるだけでも全然違うと思います。

あと、「自分の身体にもっと関心をもつてほしい」と思います。例えば、歯科受診をするこ
とで、噛み合わせなどの悪化を防いだり、また
バランスの良い食事をとることで、栄養不足に
なることを防ぐことができます。

何か一つでも行動につながれば嬉しいです。



泉佐野市・田尻町
理学療法士会
副会長 森 健一郎さん
（社会医療法人 栄公会
佐野記念病院）

食べる・しゃべる

高齢になると、食欲が低下し、栄養のバランスが崩れがちになります。また、口腔機能も低下してきますので、歯や口の健康を保つことが大切です。

栄養・食生活（低栄養予防）

- 1日3食きちんと食べましょう
 - 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく
 - 毎日食べましょう！肉・魚・卵・大豆製品
 - 水分も忘れずにとりましょう
- ※慢性の病気があり、食事療法を行っている人は、かかりつけ医と相談してください。



口腔（オーラルフレイル予防）

- 毎食後の歯磨き
- 入れ歯は毎食後はずしてお手入れ
- 口腔体操を習慣に
- 忘れないで！お口の健診



定期的に歯とお口の機能をチェック！
※75歳以上の人は、無料で年1回受けられます。

【パタカラ体操（口腔体操）】

- ①唇をしっかりと閉じてから「パ」と発音
- ②舌を上あごにくっつけて「タ」と発音
- ③のどの奥を閉じて「カ」と発音
- ④舌を丸めて舌尖を上あごの前歯の裏につけて「ラ」と発音



10回ずつ発音し
5回繰り返す



(公社)大阪府歯科衛生士会 歯科衛生士
大森かずみさん

つながる

社会とのつながりを失うことが、フレイルの入口となります。積極的に外出し、様々な活動に参加するなど、社会とのつながりを見つけましょう。

社会参加

楽しいこと、好きなことからやってみましょう！例えば…

- 1日1回は外へ出てみる
- 家族やお友達とちょこっとおしゃべり
- 地域の教室や活動に参加



介護予防事業に参加しましょう

問合先 地域共生推進課

▶ 泉佐野元気塾

なつかしい曲にあわせて身体を動かしましょう。

ホームページ▶



▶ 姿勢特化型リハビリウォーキング

2本のポールを使って姿勢よく歩きましょう。

▶ 地域健康教室

健康づくりのお話とお風呂を楽しみましょう。

生活習慣病に気をつけましょう

問合先 健康推進課

▶ 健康診断を利用しましょう

加入の医療保険制度での健康診査を年1回受けましょう。

※75歳以上の人は、歯科健診も年1回無料！

▶ 持病と上手くつきあいましょう

定期受診で、しっかり相談！しっかり管理
症状がなくても、油断大敵！

▶ 生活習慣病予防に役立つ情報を入手しましょう

医師などの専門家による健康講座、身体を動かしたい人への講座の情報はこちら



ホームページ▶