

元気 いき 長生き 健康かわら版



フレイルを予防しよう

フレイルとは、心身の機能が衰えたことによる「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の状態をいいます。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。



フレイルにならないための4つの柱

- ① **社会参加** お友達とお出かけ 趣味のサークル活動 ボランティア活動
- ② **運動** 日常生活に運動を(TODA元気体操・ウォーキング・スクワット)
- ③ **口腔ケア** 口の清潔を保つ 口を動かす体操(歯みがき・歯間ブラシ・口腔体操)
- ④ **栄養** 1日3食 主食・主菜・副菜をそろえてバランスアップ

①社会参加 つながり力をアップ!!



社会とのつながりをもつことで、日々の生活に張り合いを持ちましょう。人との交流、助け合いが大切です。孤立・孤独は閉じこもりを招いてフレイルを進行させます。

ボランティア活動が効果あり



感謝されたり喜ばれたりすると、やりがいを得られます。幸福感や人生の目的意識も向上するといわれます。

戸田市福祉保健センターではこころの健康に関して、精神保健福祉士や保健師が応じます。

気を付けて!こんなサイン

- あまり外出しなくなった
- 家族や友人との付き合いが減った
- 地域行事やサークルに参加していない
- 退職したことで人と話す機会が少なくなった

こころの健康相談

こころの不調や不安を抱える方や、その家族などからの相談
 <電話相談> 戸田市福祉保健センターの開庁日 午前9時~12時/午後1時~4時
 <面接相談> 月曜~金曜日(要電話予約)

広報や戸田市ホームページをご覧ください。



② 運動 筋力をアップ!

筋力の維持・向上をはかって
転倒を防ぎましょう。



1日に1回は外出し、座りっぱなし、ゴロゴロしっぱなしの時間を短くしましょう。
一度にたくさん運動するのではなく、毎日継続することが大切です。
運動不足や体力の衰えを感じている人は、まずは、ウォーキング・体操・ストレッチで体を動かしましょう。

フレイルの要因になるサルコペニアの危険度チェック!

両手の親指と人差し指を合わせるようにして輪を作り、ふくらはぎを囲みます。
ふくらはぎが、輪より太ければ、筋肉が十分にあると判断します。指が重なる、またはふくらはぎと輪の間にすき間ができる場合は、サルコペニア（筋力が減少・減弱した状態）の可能性が高い方です。筋力をアップする体操などを習慣にしましょう!!



有酸素運動

呼吸をしながら継続的にする運動

血液循環を良くして、体内の糖質や脂肪を燃焼させ体温や代謝を上げることで、高血圧、高血糖が改善します。また、免疫力も高めます。

早歩き ジョギング ダンス
水泳 ラジオ体操



筋力トレーニング

TODA元気体操 スクワット



気を付けて!こんなサイン

- 運動は、していない
(活動量が減ってきた)
- 1年以内に転んだことがある

TODA元気体操3つの魅力

「TODA元気体操」のホームページはこちら →



1 近くて

... 通いながっている福祉センター、町会会館や自治会館などで実施できます。そのため、虚弱な高齢者も歩いて行けるので継続して通うことができ、効果が持続します。

2 みんなと

... 元気な高齢者がリーダーとなるので“元気な皆さんがいつまでも元気でいられる”という効果もあります。また、身近な地域で体操を行う場所にでかけていくことで、社会参加を行うことができます。その結果、地域の見守り、支え合いにもつながります。

3 効果ある

... この運動に3か月参加した人の実感として「体力がついた」「食べ物がおいしい」「よく眠れる」「気持ちが前向きになった」「生活に張りが出た」「動きに自信がついた」などのコメントが聞かれており、生活の中での効果も認められています。

③口腔ケア お口のケアも欠かさずに



口の機能

食べる
飲み込む
話す
唾液を出す
味を感じる

気を付けて!こんなサイン

- この半年でかたいものが食べにくくなった
- お茶や汁ものでおせる、食べこぼすことがある
- 滑舌が悪くなり聞き返されることがある
- 口が渴いて口臭が気になる

歯磨きのポイント



こんなところにプラークは残りやすい!

プラーク(細菌のかたまり)を歯ブラシでしっかり落としましょう。
寝る前の歯磨きは誤嚥性肺炎予防にも効果的です!

歯間清掃用具

歯ブラシで取れるプラークは65~70%程度と言われています。
残りはデンタルフロスや歯間ブラシで取り除きましょう。



歯間ブラシ



デンタルフロス

口周りと言の筋肉を使って 口腔機能を維持する体操

口腔体操は、「歯磨きの後」など、時間を決めて、毎日の習慣にしましょう。

パタカラ体操

おせることが多い人におすすめ
それぞれ10回繰り返し、お口周りの筋肉と、飲み込む力を鍛えます



破裂音の「パ」は、唇をしっかりと閉じてから発音



「タ」は、舌を上あごにしっかりとくっつけて発音



「カ」は、喉の奥に力を入れて、喉を閉めて発音



「ラ」は、舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音

あいうべ体操

舌と口元の筋肉を鍛える体操

「1秒キープ10回繰り返す」×1日3セットで脳の血流アップ、ほうれい線解消



口を大きくひらく



口を思い切り横に広げる



唇を強く前に突き出す



舌先を思い切り前へ伸ばす



戸田市福祉保健センターでは歯の健康に関して、歯科衛生士が応じます。

いきさわやか相談

ブレスケア・口臭測定・息をさわやかに保つ方法を個別に対応します。



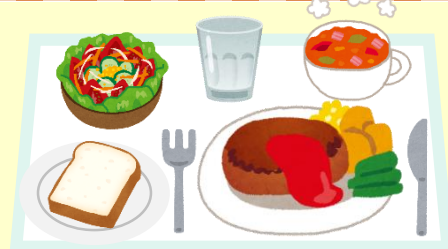
広報や戸田市ホームページをご覧ください。



④ 栄養 食事のバランスをアップ!



主食・主菜・副菜
をそろえる
(副菜は2皿から3皿)



たんぱく質が不足すると筋肉量が減り、心身の機能が衰えやすくなります。加齢とともに体内のたんぱく質の合成が遅くなるため、より一層たんぱく質をとりましょう。

バランスアップ食生活のためのチェック表

※血糖値、高血圧、コレステロール・中性脂肪が高めの方は、チェックポイントが異なります。

	主な栄養素	量の目安	品物	主な働き	チェック		
一食に必要な量	主食 炭水化物	茶碗1杯 食パン6枚切りを1枚半 ゆで麺1玉、乾麺1束	ごはん パン 麺	体の力や熱、 脳のエネルギー源 となる			
		たんぱく質	1食に1皿(80g)			魚介類 赤身肉	筋肉・骨・血液など 身体をつくる
			1食に1皿 納豆(1パック)、豆腐(1/2丁)			大豆製品	
副菜	ビタミン ミネラル 食物繊維	1日1個	卵	身体の機能を正常に 保ち調子を整える			
		1食に2皿から3皿	野菜 海藻 こんにゃく きのこ				
一日に必要な量	果物 ビタミン ミネラル 果糖	1日に片手にくらい載るくらい	リンゴ ミカン キウイ フルーツ	身体の機能を正常に 保ち調子を整える エネルギー源になる			
		カルシウム たんぱく質	1日に200~300ml	牛乳 ヨーグルト	骨や歯をつくる		
1日3回(朝食・昼食・夕食)食べた							



戸田市福祉保健センターでは健康や栄養に関して、保健師や管理栄養士が応じます。

個別健康・栄養相談

電話や面接で、健診結果・生活習慣改善・食生活改善・禁煙などの相談に応じます。

広報や戸田市ホームページをご覧ください。



生活習慣改善教室

教室形式で、生活習慣病予防のための運動や食事についてお話しします。詳細が決まり次第、広報や戸田市ホームページ等でお知らせします。