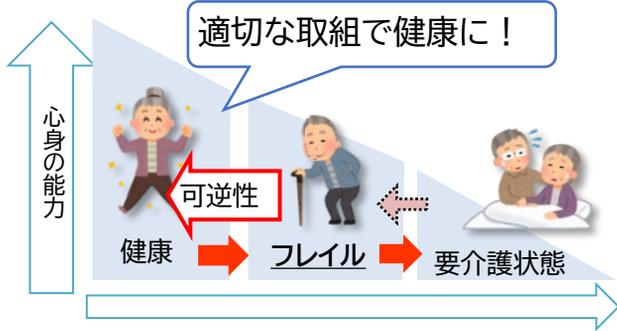


# 1. フレイル予防



## フレイルとは…

加齢により心身の活力が低下した、『虚弱（要介護状態になる前の段階）』な状態です。適切な取組で、予防・改善できると言われています。



## うごく（身体活動）

無理をせず、できる範囲で「運動」する



6か月間に2～3kgの体重減少があると低栄養のリスクがあると言われます。週1回は体重測定し、記録に残してみましよう。

- 身体活動は筋力の維持・向上だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。
- 日常生活の中でこまめに動いたり、運動などをしましょう。無理なくできる範囲で、今よりも体を動かすことを意識しましょう。

週2日以上、1日30分以上の運動習慣が望ましいといわれています。

## フレイル対策 3つの柱

### たべる（栄養）

「口の健康」を保ち しっかり「栄養」をとる

- たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品等）や水分をしっかり摂り、バランスよく多様な食品を食べましよう。
- 「噛む力・飲み込む力」の維持が大切です。定期的に歯科受診しましょう。お口のケアにも気を配りましよう。



### つながる（社会参加）

自分なりの楽しみをもち 「こころ」を豊かにする

- 仕事、趣味、地域活動、知人との交流や買い物等で外出をし、社会参加をすることは、健康寿命の延伸につながります。
- 外出の頻度や時間を増やし、自分に合う、いつまでも続けられる趣味や楽しみ、交流を持ちましよう



意識してみましよう

1日1回以上の外出（買物や散歩等）、  
週1回以上の社会交流（知人とのおしゃべり等）、  
月1回以上の社会参加（ボランティア、地域活動、通いの場等）

## 2. 身体活動 ～からだを動かしましょう～

- 日常生活の中で行う様々な身体活動(家事を含む)を、少しずつ意識して増やし、楽しみながら継続して取り組んでみましょう。

1日の身体活動10分増加↑

死亡や生活習慣病リスク3.2%減少↓

### ➤ 取り組みの参考

#### ●出雲市いきいき体操 〈出雲市ホームページ〉

- ・ 出雲市独自の体操でストレッチと筋力トレーニングがあります。
- ・ 「出雲市いきいき体操」で検索



#### ●健康づくりの情報 〈出雲市ホームページ〉

- ・ 運動・身体活動に関する健康づくりの情報をまとめたページです。
- ・ 運動に関連した健康づくりのイベントも紹介されています。



#### ●しまねMAMEインフォ 〈外部サイト〉

- ・ 島根大学医学部と島根県が共同作成した、運動や食事、口腔等、様々な健康に役立つ情報の動画を視聴できます。
- ・ 「しまねMAMEインフォ」で検索



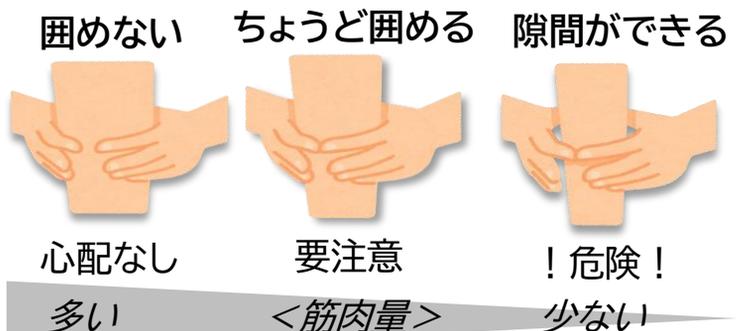
#### ●「オンライン通いの場」アプリ 〈外部サイト〉

- ・ 国と国立長寿研究センターが開発した介護予防のアプリです。自己管理しながら運動や健康づくりに取り組んでみましょう。
- ・ 全国の他自治体の独自の体操動画を視聴することもできます。
- ・ 「オンライン通いの場」で検索



#### ●指輪っかテスト～ふくらはぎの太さで筋肉量を簡単チェック

- ・ 椅子に座り、親指と人差し指で円を作り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を囲みます。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢

# 3. 栄養 ～低栄養を予防しましょう～

➤ 食事(栄養)は、元気な身体づくりの基本です。

BMI(身長体重から計算する体格の指標)を計算してみましょう

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$$

(例:体重60kg、身長160cmの人:60(kg)÷1.6(m)÷1.6(m)=23.4)



判定:21.5未満……やせ  
21.5～24.9…普通  
25.0以上……肥満

**BMI 20未満は要注意!**

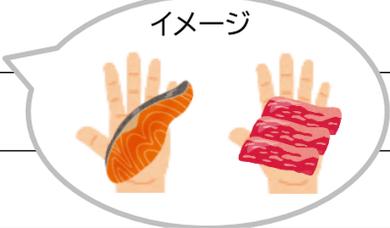
低栄養状態の可能性がります。いろいろな食品を食べよう意識しましょう。

## ➤ フレイル予防の食事のポイント

- ①1日**3食**、しっかりとりましょう
- ②1日2回以上、主食・主菜・副菜を取り入れましょう
- ③**いろいろな食品**を食べましょう
- ④**たんぱく質**を積極的にとりましょう(下の表で、下線が引いてある食品)  
\*1日に必要なたんぱく質量…体重(kg)×[1.0～1.2(g)]
- ⑤カルシウム・ビタミンD(魚類等)・ビタミンK(納豆等)で、骨も守りましょう



	食品群	一日の摂取量の目安
さ 	<u>さ</u> かな	<u>片手に乗るくらい</u>
あ 	あぶら	大さじ1杯くらい
に 	<u>に</u> く	<u>片手に乗るくらい</u>
ぎ 	牛乳・乳製品	牛乳ならコップ1杯(ヨーグルトなら1パック)
や 	やさい	片手3つ分(生野菜だと両手で3つ分)
か(に) 	海藻	少量
い 	いも	片手に乗るくらい
た 	<u>た</u> まご	<u>1～2個程度</u>
だ 	<u>大豆製品</u>	<u>納豆なら1パック、豆腐なら半丁</u>
く 	くだもの	片手に乗るくらい



10食品群のうち、**1日7つ以上**を目標に!

出典: 厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業パンフレット「食べて元気にフレイル予防」  
※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康寿命医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

## 4. 口腔 ～お口の健康を守りましょう～

- お口の機能のささいな衰え(オーラルフレイル)を放っておくと全身の筋肉や心身の活力が弱まり、要介護状態となるリスクが高まると言われます。
- オーラルフレイルは、お口の周りの筋肉を鍛えることで健康な状態に戻すことができます。
- しっかり栄養のとれる食事を続けるためには、噛める歯を20本以上残すことが必要です。毎日の歯磨きと定期的な歯科受診で、お口の健康を維持し、健康寿命を延ばしましょう。

親知らずを除くと、歯は全部で28本です。  
80歳で20本以上の歯を目指しましょう！

歯科受診予定月に○をしておきましょう。  
\* 3か月～6か月に1回が理想的ですが、  
少なくとも1年に1回は受診しましょう！

【予定月】 1・2・3・4・5・6  
7・8・9・10・11・12

### ➤ オーラルフレイル予防のポイント

#### ①お口の体操



#### ②毎日の歯磨き 義歯磨き



#### ③定期的な 歯科受診



#### ④口や舌を積極的に に使う



#### ⑤噛み応えのある ものを食べる



#### ⑥バランスの良い 食事



### ➤ お口の体操

あー んー

①ゆっくり大きく口を開ける  
②しっかり口を閉じる

①両ほほを膨らます  
②右ほほを膨らます  
③左ほほを膨らます  
④両ほほを膨らます  
⑤膨らませたほほを  
両手でつぶす

舌で下あごの先、鼻のあた  
まを触るつもりでの伸ばす

舌を左右に伸ばす

くちびるをなめるように舌を  
動かす

パパパパパパパパ...

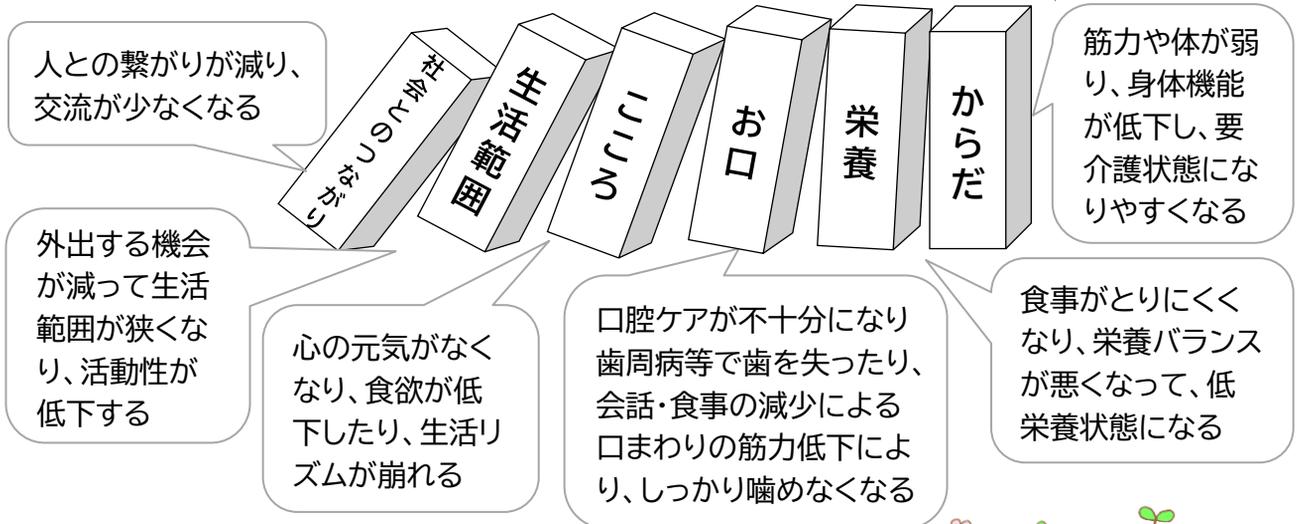


「パ」…くちびるをはじくように  
「タ」…舌の先を上の前歯の裏につけるように  
「カ」…舌の奥を上あごの奥につけるように  
「ラ」…舌をまるめるように

## 5. 社会参加 ～出かけてみましょう～

- ▶ さまざまな社会活動(仕事、ボランティア、趣味、通いの場等)への参加や、社会とのつながりを意識して生活しましょう。
- ▶ フレイルドミノ～社会とのつながりを失うことはフレイルの最初の入り口です～

ドミノ倒しにならないように！



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢

- 社会参加の情報は、出雲市ホームページからも確認できます。〈[出雲市ホームページ](#)〉



▶出雲市ホームページ:社会参加活動に取り組みませんか



▶出雲市ホームページ:学びに関する情報提供



▶出雲市ホームページ:生涯学習講座



## 6. こころの健康

- ▶ 重大なライフイベントや身体機能の変化などがストレスとなり、知らないうちに心が不調となり、うつ病の症状へと進行してしまふことがあります。
- ▶ うつ病は誰でもかかる病気であり、早めに医療機関を受診することが大切です。日頃から心の健康を保つために、自分にあたりフレッシュ方法を試してみましょう。

【例】適度な運動、ストレッチ、深呼吸する、笑う、趣味や習い事を始める、親しい人との交流・相談 など



参考：公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット「高齢者のメンタルヘルス」

## 7. 認知症～正しい理解をもちましょう～

- 認知症は誰もがなり得る身近なものです。「認知症かも？」と思い当たることがあれば、かかりつけ医に相談してみましょう。
- 早期発見により、進行を遅らせることなどが期待できます。

●「出雲市認知症ハンドブック」も確認してみましょう。

・「出雲市認知症ハンドブック」で検索 [〈出雲市ホームページ〉](#)



聞こえにくいことが認知症のリスクに？！

～テレビの音が大きくなっていませんか～



- 加齢により「聞こえ」は徐々に低下します。「聞こえにくさ」を放っておくと、会話減少により社会から孤立してしまい、認知機能の低下やうつ状態を引き起こすことがあります。
- 補聴器を使用している場合、認知症になる方が少なくなることが確認されています。
- 難聴になっても、周囲がゆっくり・はっきり・大きな声で話しかける等の工夫をして会話を維持していくことは、孤立を防ぐことにつながります。

【心がけること】

- ・ 医療機関での定期的な聴力検査
- ・ 「聞き返し」「聞き違い」などの「聞こえにくさ」を感じた場合の早期受診

≪補聴器の購入費助成(出雲市軽度・中等度難聴者補聴器購入費助成)≫

- 出雲市では、身体障がい者手帳の交付対象者とならない軽度・中等度難聴者に対し補聴器購入費用の一部を助成します。

(対象者の要件や、購入前に必要な手続きなどがあります。)

- 詳しくは、「出雲市軽度・中等度難聴者補聴器購入費助成」で検索

