

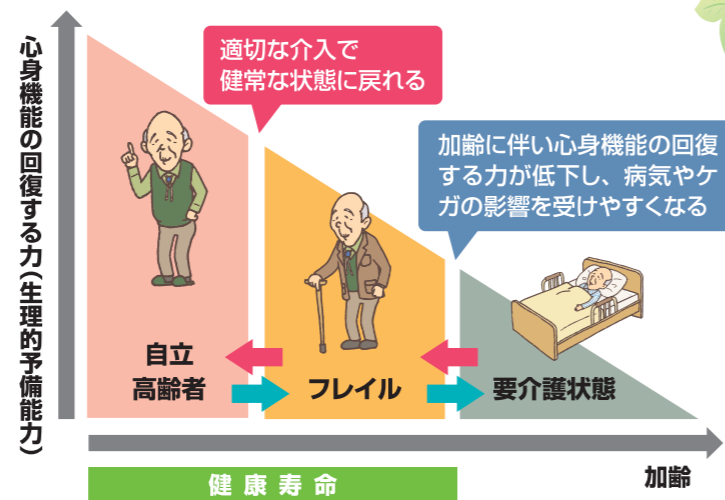
今日も元気に!

簡単フレイルチェック

いきいきフレイル予防体操

フレイルとは、心身の機能が弱った状態（虚弱）で、そのままにしておくと要介護状態になるおそれがあると言われています。意識して身体に刺激を与え、筋肉を鍛えることが健康寿命を延ばす**大切なカギ**となります。

寝たり座っている時間をできるだけ減らし、積極的に体を動かしましょう。



出典:葛谷雅文「老年医学におけるSarcopenia&Frailtyの重要性」日本老年医学会雑誌46(4)より改変

自分の状態を知ろう

「フレイルチェック」

当てはまる項目に してください。

- 6か月で体重が2~3kg以上減った。
- わけもなく疲れたような感じがする。
- 筋力(握力)が低下した。
- 歩くのが遅くなった。
- 体を動かす機会が減った。

1~2項目当てはまる人 ▶ **心配があります!**

3項目以上当てはまる人 ▶ **特に心配です!!**

出典:長寿科学振興財団

チェックの結果はいかがでしたか?

「心配あり」「特に心配」に当てはまる場合は、運動器の障害(ロコモティブシンドローム)、心身の虚弱(フレイル)、筋力の減少(サルコペニア)の可能性が高いかもしれません。運動・食事・社会参加などフレイル予防に取り組むことで、改善することができます。中面のポスターを活用していきいきフレイル予防体操をはじめましょう!

甘楽町

1日3食しっかり食べましょう!

外出しない生活が続くと、食欲が低下し、知らない間に「低栄養状態」になる危険があります。1日3食バランスの良い食事を心がけて、体力や免疫力を維持しましょう。

主食

身体を動かすエネルギーとなり、体温や細胞の働きを保ちます。



主菜

免疫細胞の原料となるたんぱく質が豊富に含まれています。



緑黄色野菜

色が濃い野菜に含まれるビタミンAは免疫細胞を活性化させます。



ミネラル

いも、きのこ、海藻などに含まれ、体の調子を整えます。



元気で清潔な口腔を保ちましょう!

オーラルフレイルとは、嚙んだり飲み込んだりする機能が衰えることを指します。オーラルフレイルを防ぐために、積極的に口を動かしたり、口の手入れを行いましょう。

食べたら、歯みがきをしましょう!

歯みがきは口腔内にたまった食べかすや歯垢を取り除き、細菌を減らします。また、歯ぐきをマッサージして、血行をよくしましょう。



義歯は、はずしてみがきましょう!

義歯は汚れやすいので、食後と就寝前には外して、歯ブラシを使用して義歯の裏側もみがきましょう。みがいた後に、義歯洗浄剤につけましょう。



定期的な歯科受診をしましょう!

定期的な受診し、義歯や口の中の状態をチェックしてもらいましょう。全身の健康維持につながります。



口を動かしましょう!

歯ごたえのあるものを食べたり、電話などで人と話す機会を増やしましょう。鼻歌や早口言葉もおすすめです。



今日も元気に! いきいきフレイル予防体操

このポスターを目立つところに貼り
積極的に脳と体を動かしましょう!



ストレッチ



椅子に腰かけ、腰に片手を当て、もう片方の手を上に上げ体を傾けます。

左右20秒ずつ



椅子に腰かけ、膝をしっかり伸ばした状態で体を前に倒します。

左右20秒ずつ



椅子の背もたれにつかまり、膝を曲げた状態で片足を後ろに引き、アキレス腱を伸ばします。

左右20秒ずつ



椅子に腰かけ、胸を張り、背中の肩甲骨を寄せるように動かします

8回

筋トレ(初級コース)

膝を伸ばす筋肉を強くする



椅子に腰かけ、片足ずつゆっくり上げ、膝が伸びたところで、つま先をしっかり起こします。

左右8回ずつ

肩と腕の筋肉を強くする



背もたれから背中を離し、良い姿勢を保ち、耳の横でこぶしを作ります。こぶしを上へ上げて両手が軽く触れたら元に戻します。

8回

足首の筋肉を強くする



椅子の背もたれにつかまり、つま先を前に向け、つま先立ちをして背筋をしっかり伸ばします。

8回

股の筋肉を強くする



椅子の背もたれにつかまり、つま先を前に向け片足を真横に開きます。

左右8回ずつ

脳トレ(コグニサイズ)

ひとりステップ



立った姿勢(もしくは椅子に座った姿勢)で足踏みをする。好きな歌に合わせてたり、1人しりとりをしながらリズムカルに行います。



ひとりじゃんけん

右と左で勝ち負けを決めておき、「じゃんけんぽん」と声を出し「ぽん!」で勝つ・負けるよう手を出します。

すりすり・とんとん



右手はグーで太ももをトントン叩き、左手はパーで太ももを前後にすりすりなでます。

左右交互10回ずつ

呼吸を止めずに
笑顔で行いましょう!



いきいき筋力トレーニング教室のご案内

※年末年始・祝日は休み

◆ 第1、3木曜日…ら・ら・かんら 10:00~12:00

◆ 毎週水曜日…にこにこ甘楽 9:00~10:00(初級) 10:15~11:30(中級) 13:30~15:00(上級)

甘楽町地域包括支援センター 67-7655(内線621・622)