



「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？
「聞いたことはあるけど、よくわからない」という人が多いのではないのでしょうか。
今号では「フレイル」の基礎知識や兆候、簡単にできる予防方法などを紹介します。
いつまでも元気に過ごすため、今からフレイル予防を始めましょう。
問合 介護保険課地域包括ケア推進担当 ☎ 072-423-9475 ㊚ 072-423-6927

フレイルの兆候があるか確認！ イレブン・チェック			
！ 回答 B に○が多いほど、フレイルの可能性が高まります。			
イレブン・チェック 11 項目		回答 A	回答 B
栄養	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
	野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日 2 回以上は食べていますか	はい	いいえ
	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
運動	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
	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
	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
社会参加	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
	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	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
	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
何よりまず、物忘れが気になりますか		いいえ	はい



※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より「イレブン・チェック」「指輪っかテスト」は引用。「フレイル位置図」は一部改変引用。

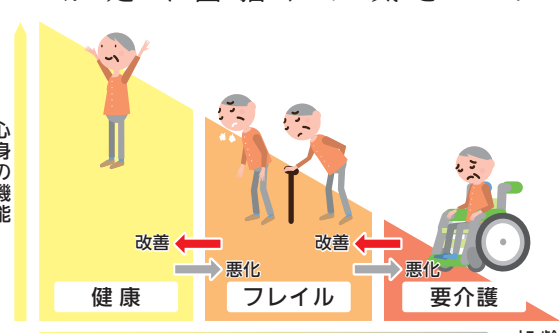
特集

今、はじめよう フレイル予防

フレイルを予防しよう

「食べる（栄養）・歩く（運動）・話す（社会参

加」の3つがポイントで、バランス良く取り入れることが重要です。また、自分でできる簡単なフレイルチェックの方法は「指輪っかテスト」や「イレブン・チェック」などが一般的ですが、青信号の間に横断歩道を渡り切れないなど、歩くスピードが遅くなった場合も注意が必要です。



フレイルってなに？



公益社団法人
大阪府理学療法士会 副会長
中村 昌司さん

フレイルは改善する。早めの対応が回復のカギ

加齢の3つがポイントで、バランス良く取り入れることが重要です。また、自分でできる簡単なフレイルチェックの方法は「指輪っかテスト」や「イレブン・チェック」などが一般的ですが、青信号の間に横断歩道を渡り切れないなど、歩くスピードが遅くなった場合も注意が必要です。

フレイル予防につながる3つの柱

栄養（食事・口腔機能）・運動・社会参加をバランスよく実践し、フレイルを予防しましょう。

栄養（食事・口腔機能）

健康のために「主食（ごはん）・主菜（魚・肉）・副菜（野菜）」を3食しっかり食べることが重要です。たくさんのキャベツやネギ、お肉、イカ、エビを入れたお好み焼きは「主食・主菜・副菜」がそろっているのでおすすめです。1回の食事が少ない場合は、間食をうまく利用しましょう。
カルシウムの吸収を促進するビタミンDの摂取も大切で、食事からだけではなく日光を浴びると体内生成されるので、散歩しながら日光浴しましょう。

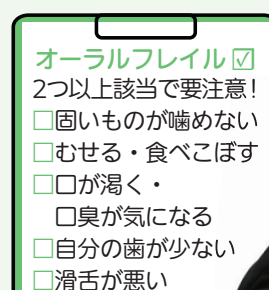


お好み焼きのほか
カレーやシチューも
おすすめ！



公益社団法人
大阪府栄養士会
栗林 美貴子さん

「口は健康の入り口」と呼ばれ、オーラルフレイル（口腔機能の低下）になると、フレイル状態になりやすいといわれています。「人と話す」「一口30回以上噛む」「歯みがき・うがい」などを行い、口周りや舌を鍛える・口内環境を整えることはオーラルフレイルの予防につながります。
家に閉じこもりがちな人は、誰かと話したり食事の機会がある人よりも、オーラルフレイルになる可能性が高いです。今すぐ予防を始めましょう。



オーラルフレイル☑
2つ以上該当で要注意！
☐固いものが噛めない
☐むせる・食べこぼす
☐口が渾く・
☐口臭が気になる
☐自分の歯が少ない
☐滑舌が悪い

公益社団法人
大阪府歯科衛生士会
大森 かずみさん

運動

運動

高齢でも体を動かすことで筋力を維持・向上できます。日常生活の中に運動を取り入れ、体操教室や運動イベントなどに参加し、体を動かしましょう。



トレーニングや体操だけでなく、座る姿勢や洗濯物を干す、台所に立つなど、日常生活の動作も運動の一つになります。安い品を求めスーパーをはしごすれば、体とお財布両方のためになります。
また、週に1回以上は家族以外と接する機会を設けましょう。電話や手紙、メール、SNS などを通じての交流も社会参加の一つです。体操教室や趣味の教室などの情報は、市介護保険課や地域包括支援センター、広報紙などで集めることができます。



畑町在住
瞿曇 順子さん(81歳)

フレイル状態から回復！仲間がいるから活動できる。

膝を痛め、一昨年に両膝の人工関節手術をしました。術後、歩くのが大変だったり、生活で使用している自転車に乗ることができずに困り、気持ちが落ち込んでしまいましたが、老人会の「いきいき百歳体操」などで仲間と一緒に体を動かし、久米田寺まで往復2時間のウォーキングができるほど回復しました。
今は、ゴムバンドを使った運動を体操仲間にレクチャーしたり、老人会のウォーキングなどの地域活動に参加しています。仲間と一緒に楽しみながら運動することで続けられています。



一般社団法人
大阪府作業療法士会
関本 充史さん

社会参加

社会との関わりを失うことがフレイルの入り口です。外出の機会を増やし、フレイルを予防しましょう。
散歩や買い物に出かけたり、趣味の集まりや地域のボランティア活動、サークル活動に参加し、友人や地域の仲間とおしゃべりしながら楽しく過ごしましょう。

市内6カ所設置 地域包括支援センター

専門スタッフが介護や福祉、医療に関する相談を受け付けます。



- 社協（野田町1丁目 opsol 福祉総合センター内）
☎ 072-439-0361
- いなば荘北部（荒木町2丁目）
☎ 072-447-4178
- 萬寿園葛城の谷（土生町2丁目 泉洋ビル3階）
☎ 072-430-5800
- 萬寿園中部（尾生町）
☎ 072-445-7789
- 社協久米田（下池田町2丁目）
☎ 072-445-6616
- いなば荘牛滝の谷（稲葉町）
☎ 072-479-1212

いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操



いきいき百歳体操は、町会館など市内126カ所で実施しています。各地域の実施状況は、地域包括支援センターにお問い合わせください。
また「テレビ岸和田コミちゃん12」とYouTube(QRコード)で各体操をご覧ください。



いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操

山直図書館 フレイルコーナー



3月末まで、関連図書を集めた特設コーナーを設けています。

知って得する！健幸づくり！ ～介護予防講座～

フレイル回復者が自身の経験談をお話します。
日時 3月16日(日)午後1時半～3時(30分前受け付け)
場所 春木市民センター(春木若松町)
申込・問合 3月13日(木)(手話・要約筆記希望者は3月3日(月)までに電話またはファクス・QRコードで介護保険課へ

