

特集

今からはじめる

フレイル予防

STOP Frailty



感染症の影響による自粛生活の長期化は、「動かない時間」を増やし、心と体のはたらきや、社会的なつながりを弱めています。今から始める“フレイル予防”で、健康長寿を目指しましょう！

?



フレイルとは

英語で「frailty（虚弱）」を意味し、心身の状態が健康なときよりは弱っているものの、介護は必要ないという、健康と要介護の間にある状態をいいます。フレイルは、状態に気づき、日常生活を見直したり、適切に治療したりすることで進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

?



フレイルの原因

フレイルに陥る大きな原因の一つが、筋肉の衰えです。筋肉の衰えにより栄養不足や、身体機能の低下、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。また、「何をするにも面倒」といった活動意欲の低下もフレイルに陥る大きな原因の一つです。



こんな傾向は フレイルかも？

- 体重が以前よりも減ってきた
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- おいしくものが食べられなくなった
- 歩くスピードが遅くなった
- 握力が弱くなった
- 活動量が減った

etc...

いつまでも元気に過ごしてほしい



市では皆さんのフレイル対策をサポートしています

市の3つの部署と医療関係団体、茨城県後期高齢者医療広域連合が一体となり、フレイル予防をはじめとした高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業に取り組んでいます。

この取り組みは、令和6年からすべての自治体でスタートする事業です。笠間市では、皆さんの健康長寿をいち早くサポートするため、令和2年度から取り組んでいます。

保険年金課

事業全体を調整し事務を行う

市各部署と医療関係団体との調整を図ります。
茨城県後期高齢者医療広域連合（広域連合）や茨城県国民健康保険団体連合会（国保連）と連携し、一体的事業に関わる事務を行います。

広域連合・国保連

事業支援のほか、保健事業の取り組み状況を外部の視点を含めて整理・把握しています。

連携

保健センター

地域の健康課題を見つけて対策を考える

国保データベース（KDB）システムを使い、地域の健康課題を分析し、事業を企画・調整します。
健康状態が不明な方と糖尿病が重症化する可能性がある方への個別支援（保健指導・受診勧奨）や、高齢者クラブなど通いの場で健康教室を行っています。

医療関係団体

（市医師会・市歯科医師会・市薬剤師会）

かかりつけ医と情報を共有しながら連携を強化。また、保健指導などの技術的指導をもらいます。

連携

働きかけ

地域包括支援センター

介護予防事業

継続した介護予防が必要な方に対して、包括支援センター等で行っている介護予防教室のご案内や、地域で行っているシルバーリハビリ体操、スクエアステップ教室のご案内をします。
また、必要に応じて介護サービスにつなげます。

フレイル対策が必要な方



働きかけ

健康教室（通いの場への関わり）の様子



みんなでラジオ体操



薬との付き合い方を学ぶ教室



口の健康と栄養を学ぶ教室

バランスよく **食**べて、**運動**して たくさん **笑**いましょう



毎日いきいきと健康的な生活を送るためには、「栄養」「運動」「社会参加」の3つがカギとなります。自分のフレイル度を認識し、予防・改善をし、健康長寿を目指しましょう！

「栄養」



食事の改善

バランスが大事！



- ポイント.01 3食しっかりとりましょう
- ポイント.02 毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせず食べましょう
- ポイント.03 バランスよく、いろいろな食品を食べましょう

1日の食事のなかで、10品目のうち、7品目以上をそろえると栄養のバランスを整えることができます。料理が大変な時は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用しましょう。

「さあにぎやかにいただく」を合言葉にバランスよく食べましょう



- ポイント.04 たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減り、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質をとることが大切です。



オーラルフレイルを予防して“食べられる口”を維持しよう

「オーラルフレイル」とは、嚙んだり飲み込んだり話したりするための“口腔機能の衰え”を指し、早期の重要な老化サインとされています。

嚙む力や舌の動きの悪化が食生活に支障をおよぼすだけでなく、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招くことから、フレイルとの深い関係性が指摘されています。

参考：東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会
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

「運動」



体を動かすことを意識して、庭先やベランダで体操をしましょう！
正午と夕方5時の時報にあわせて体操をする習慣をつけてみましょう。

ステップ01 深呼吸と腕・肩の体操



ステップ02 足首とふくらはぎの体操



ステップ03 ふとももの体操



ステップ04 指先と腕の体操



ステップ05 足の体操



転ばないように無理なく！
椅子に座ってもできます。
体調が良ければ繰り返し
やってみましょう！

「社会参加」

外出を控え、一人で過ごす時間が多くなっていませんか？
社会とのつながりを持つことが億劫となり、一人で家に閉じこもりがちになると、生活面や精神面など他の側面までも低下させ、ドミノ倒しのようフレイルを進行、重症化させます。社会的な活動は、活気や気力も湧き、いきいきと生活することで心も体も元気になります！買物、散歩、知人との会合など、外出の機会や人との交流を意識してつくみましょう。



「通いの場」をみつけましょう

地域では、高齢者クラブ、高齢者スポーツや体操教室、サロンなどさまざまな活動の場があります。
地区公民館など、身近な場所での交流の場を探して参加してみませんか。



シルバーリハビリ体操の様子