

『フレイルチェック』で 生活習慣を見直しましょう



新型コロナウイルスへの感染予防は大切ですが、感染を恐れるあまり完全に家の中に閉じこもってしまい、身体を動かさないと「生活不活発」になってしまいます。外出が減ると、歩くなどの身体活動が減るため、食欲が落ち栄養状態が悪化しがちです。その結果、筋肉量の低下、脳の働きの衰えなどの悪循環が起きやすくなります。この生活不活発による悪循環で気力や体力など心身の活力が低下した状態を『フレイル』といいます。フレイルは、その兆候に早期に気づき、生活全般を見直すことで改善する可能性があります。フレイルチェックやリーフレットを活用し、早めに予防に取り組みましょう。

「フレイルチェック」の項目と合わせて、ご自身に合った予防法を確認してみましょう。
灰色の回答欄にチェック✓がついた数が多いほど予防の必要性が高い項目です。
今できるフレイル予防について各分野のページをご覧ください生活にお役立てください。

質 問	チェック		予防法
1日3食きちんと食べていますか	☐ はい	☐ いいえ	栄養 ⇒2ページ
肉・魚・卵・大豆製品を、1日3種類以上食べていますか	☐ はい	☐ いいえ	
6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	☐ はい★	☐ いいえ	
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	☐ はい	☐ いいえ	口腔 ⇒2ページ
口の渇きが気になりますか	☐ はい	☐ いいえ	
お茶や汁物等でむせることがありますか	☐ はい	☐ いいえ	
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	☐ はい★	☐ いいえ	運動 ⇒3ページ
この1年間に転んだことがありますか	☐ はい	☐ いいえ	
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	☐ はい	☐ いいえ★	
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	☐ はい	☐ いいえ	こころ ⇒4ページ
今日が何月何日かわからない時がありますか	☐ はい	☐ いいえ	
5分前のことが思い出せますか	☐ はい	☐ いいえ★	
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	☐ はい★	☐ いいえ	つながり ⇒4ページ
週に1回以上は外出していますか	☐ はい	☐ いいえ	
ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	☐ はい	☐ いいえ	
体調が悪いときに身近に相談できる人がいますか	☐ はい	☐ いいえ	

★の回答欄のチェック✓はいくつありましたか？ 0個：問題なし 1～2個：フレイル予備軍 3～5個：フレイル

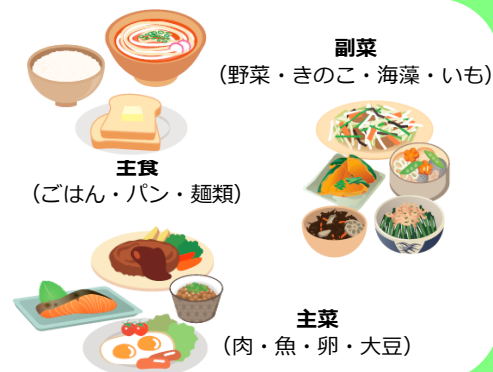
栄養 体力や免疫力を維持しよう

1日3食しっかり食べましょう

運動不足で食欲がなかったり、生活リズムの乱れなどで食事を抜くと、必要な栄養がとれずに免疫力が低下したり、空腹時間が長くなることで急激な血糖値の上昇が起こったりと、健康な身体を維持することが難しくなります。規則正しい生活を送り、1日3回食事をしっかりととりましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

主食はからだや脳を動かすエネルギー、主菜は筋肉や血液などからだを作る材料、副菜はいろいろな栄養がうまく働くよう助ける役割を持っています。それぞれ役割が違うため、同じものだけでおなかいっぱいせず、主食・主菜・副菜を毎食組み合わせて食べましょう。



たんぱく質を含む食品をとるよう意識しましょう

歳を重ねても筋肉量を保つためには、若い頃と同じくらいの量のたんぱく質をとる必要があります。たんぱく質を含むおかず（主菜：肉・魚・卵・大豆製品）や牛乳・乳製品を積極的にとりましょう。加工食品（ハムやちくわ等）・冷凍食品・缶詰などもうまく活用しましょう。

口腔 「動かす」「磨く」で健口づくり

しっかり磨いて感染予防

口の中の衛生状態を保つことは、虫歯や歯周病を予防するだけでなく、ウイルス感染や誤嚥性肺炎のリスクを下げる効果があると言われています。うがいや歯磨きに、舌磨きもプラスして、口の中を清潔に保ちましょう。定期受診も忘れずに。

お口まわりの筋肉を鍛えよう

人と話す機会が減って口を動かさなくなると、筋力が低下し、嚙んだり飲み込んだりする力も衰えやすくなります。普段の生活の中で「新聞を声に出して読む」「歌を歌う」などして口を使うよう意識してみましょう。ピンシャン元気体操の「お口アップ体操」「パタカラ体操」もおすすめです。

パ タ カ ラ 体 操

①同じ発音で5回

「パパパパパ タタタタタ…」

②繰り返し5回

「パタカラ パタカラ…」



なぜ「パ・タ・カ・ラ」？

- 「パ」 唇を閉じる力をつけ、食べこぼしを予防する
- 「タ」 食べ物を押しつぶす・飲み込む力をつける
- 「カ」 誤嚥せず食べ物を食道に送る力をつける
- 「ラ」 食べ物をのどの奥に運ぶ力をつける

運動 ひとりでも自宅でも続けられる工夫を

フレイル予防には週1回以上の運動習慣を

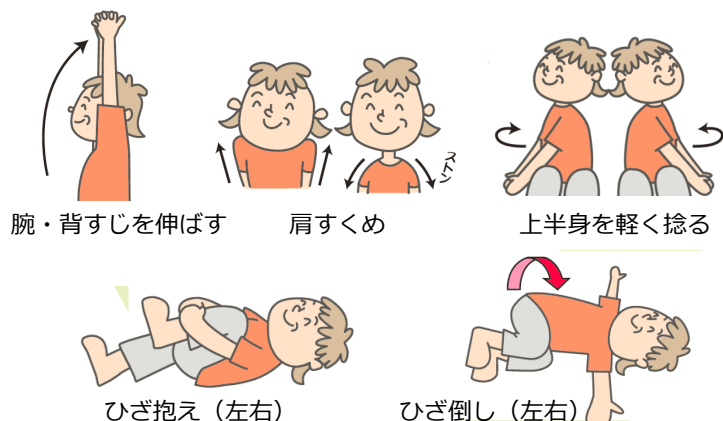
外出機会が減り、活動量や筋力の低下が心配な時期です。「歩いて買い物に行く」など生活の中で週1回以上は身体を動かす時間を意識的につくりましょう。始まる時間が決まっているラジオ・テレビ体操は、つい運動を後回しにしがちな人におすすめです。YouTube等の動画配信サービスで紹介されている体操なども活用してみましょう。

3密を避けてウォーキング

ウォーキングは、持久力アップや認知症予防にも効果があり、1日の歩数が300歩増えるだけでひとりあたりの年間医療費が約7000円減るとも言われています。まずは現在の1日の歩数から「プラス10分」「プラス10%（例：1000歩の場合はプラス100歩）」など、無理なくできることから目標を立てるのもおすすめです。

痛みの予防にはストレッチ

長時間同じ姿勢で過ごしていると、血流が悪くなって筋肉が硬くなり、腰痛や肩こりの原因になります。20～30分に1回は姿勢を変え、身体を伸ばしましょう。



転倒を予防する筋トレ

10回程度から始め、運動後や翌日に痛み・疲れが残らないことを確認してから、徐々に回数を増やしましょう。「ややきつい」と感じる程度の回数が効果的です。



ひざ伸ばし

腰かけて、太ももの前側の筋肉に力を入れるよう意識しながらひざを伸ばし、足首を立てます。下ろす時はゆっくりと。

スクワット

椅子やテーブルなどに軽く手を添え、おしりを後ろに引くようにしながら腰を落とします。ひざがつま先より前に出ないように。



「自宅での運動」を応援します！

「ピンシャン！元気体操」CD送付

「ピンシャン！元気体操」の指導音声付CDを希望者にお送りします。（R3.3.31まで）

対象：65歳以上の市民（1世帯1枚）

費用：送料実費（ゆうメール着払い201円）

申込：長寿包括ケア課まで電話でお申込みください。（027-898-6133 土日祝除く）

「ピンシャン！元気体操」動画配信

前橋市のホームページ、YouTube（ユーチューブ）から閲覧できます。（閲覧無料、別途通信料がかかります）

<閲覧方法>

- ①スマートフォン・パソコンの検索バーに「ピンシャン元気体操」または「前橋市 体操」と入力
- ②スマートフォンで二次元コード読み取り



「ピンシャン！元気体操」ラジオ放送

まえばしCITYエフエム（84.5MHz）

期間：R2.12.25～R3.3.31 ※R3.1.1～1.5除く

放送時間：月～金（祝日除く）9：00～

まえばしウォーキングマップ

市内23地区ごとのおすすめのウォーキングコースをご紹介します。

<閲覧方法> 二次元コード読み取り



こころ 気づいてほしい心のサイン



楽しみや興味のあることを見つけて脳を活性化

不安や気持ちの落ち込みは認知機能の低下につながる可能性があります。新しいことに興味を持って挑戦したり、家の中でもできる楽しみを見つけて、脳を活性化させ、こころも元気になりましょう。特に料理は、献立を考える、買い物する等工程が多く、脳活性化にとっても効果的です。

うつの兆候にも早めの気づきを

交流の減少や気持ちの落ち込みがうつ症状を招くことがあります。こころの不調だけでなく、不眠や食欲不振など身体の不調として表れることも。周囲の人と気持ちを共有したり、心配に思うことがあるときには早めにかかりつけ医や専門医に相談しましょう。

【やってみようセルフチェック】ひとつでも当てはまったら早めの相談を

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ 今まで楽しく感じていたことが楽しめなくなった
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ 今まで楽に感じていたことがおっくうに感じる
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする

つながり

人とのつながりで不安解消

電話やメールでの交流も大切なフレイル予防に

手紙や電話・メールなどで週1回以上交流している人はうつになるリスクが少なく、直接会ったの交流と比べても大きな差がないことがわかっています。直接会うことができないときも、さまざまな手段で交流の機会を意識的に作りましょう。



スマホやパソコンで
顔を見ながら会話
オンライン研修にも
チャレンジ！

新しい挑戦で
脳も心も
リフレッシュ！

アプリを活用して
脳トレや健康管理
メール等で
こまめにやりとり



健康・生活に ついての ご相談

前橋市

長寿包括ケア課
介護予防係

TEL 898-6133

FAX 223-4400

名称（担当地域）	連絡先	名称（担当地域）	連絡先
地域包括支援センター中央 （南部・文京）	TEL 898-6275 FAX 223-4400	地域包括支援センター西部 （元総社・総社・清里）	TEL 255-3100 FAX 254-3836
地域包括支援センター中央東 （若宮・城東・中川）	TEL 260-6815 FAX 260-6816	地域包括支援センター南橋 （南橋）	TEL 235-3577 FAX 235-3587
地域包括支援センター中央西 （北部・中部）	TEL 288-0462 FAX 288-0463	地域包括支援センター永明 （永明）	TEL 290-2880 FAX 290-2881
地域包括支援センター南部 （上川淵・下川淵）	TEL 265-1700 FAX 265-6612	地域包括支援センター城南 （城南）	TEL 267-9898 FAX 266-9502
地域包括支援センター桂萱 （桂萱）	TEL 264-0808 FAX 269-6250	地域包括支援センター東部 （大胡・宮城・粕川）	TEL 283-8655 FAX 283-2448
地域包括支援センター東 （東）	TEL 280-5590 FAX 280-5589	地域包括支援センター北部 （芳賀・富士見）	TEL 288-7770 FAX 288-7745