

広げよう 介護予防の輪

vol.9

令和2年9月1日発行
発行：前橋市役所
長寿包括ケア課

TEL.027-898-6133
FAX.027-223-4400

特集 新しい生活様式でのフレイル予防 ～みんなの笑顔のために～

新型コロナウイルス感染防止のため自粛生活が続き、自宅に閉じこもって動かずにいたり、食事がおろそかになったり、誰とも話をしない生活が続くと、心身の活力が低下した状態である『フレイル』が進行する恐れがあります。フレイルの予防には「フレイルチェック」で定期的に心身機能を確認し、生活習慣を見直すことが大切です。今の暮らしの中で、私たちは何ができるでしょうか。感染予防のための「新しい生活様式」を身につけ、日々のちょっとした努力や心がけでフレイルを予防しましょう。「今できること」を実践して、心身ともに健康な毎日をお過ごしください。



目次

- 一人ひとりの心がけ
～感染しない、させないために～ … 2・3
- 今できるフレイル予防 …… 4・5・6・7
- 前橋市の介護予防教室・
地域包括支援センターのご案内 …… 8

CHECK!



定期的を確認しましょう！フレイルチェック

ピンク色の回答にチェックがついた場合は、それぞれの分野で心身機能・生活機能の低下が考えられます。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。

1	1日3食きちんと食べていますか	☐ はい	☐ いいえ	栄養	4 ページ
2	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		
3	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		
4	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	5 ページ
5	口の渇きが気になりますか	☐ はい	☐ いいえ		
6	お茶や汁物等でむせることがありますか	☐ はい	☐ いいえ		
7	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	6 ページ
8	この1年間に転んだことがありますか	☐ はい	☐ いいえ		
9	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		
10	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	7 ページ
11	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		
12	5分前のことが思い出せますか	☐ はい	☐ いいえ		
13	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがしますか	☐ はい	☐ いいえ	つながり	7 ページ
14	週に1回以上は外出していますか	☐ はい	☐ いいえ		
15	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		
16	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		

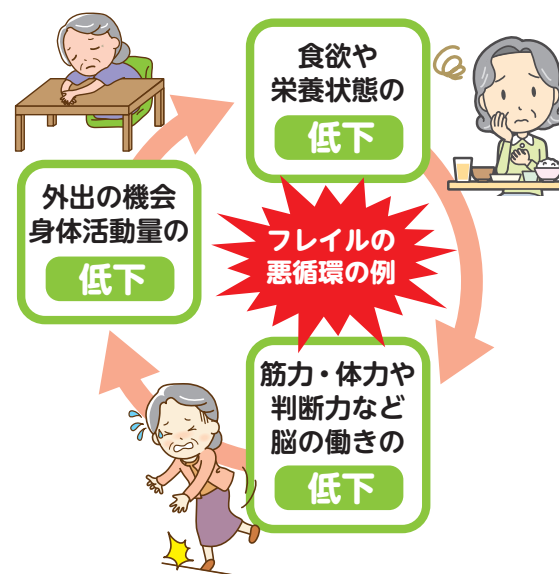
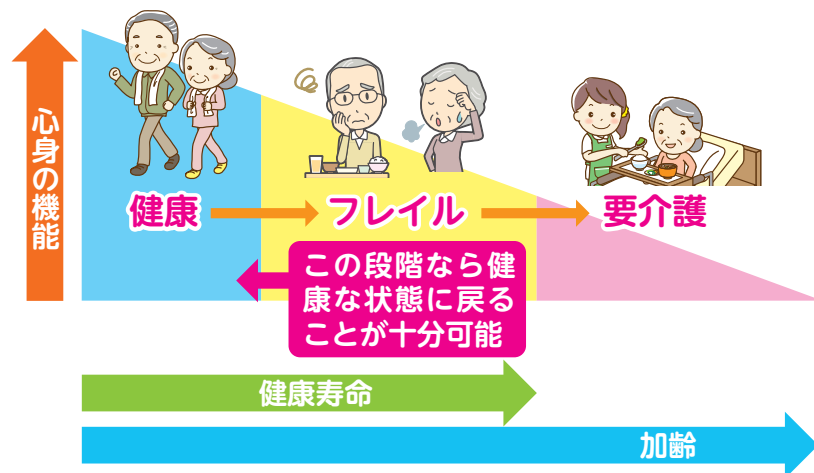
フレイルに要注意！

～生活不活発になっていませんか～

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たまま、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、身体活動が減少するため、食欲が落ち栄養状態が悪化しがちです。その結果、筋肉量が減ったり、脳の働きが衰える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により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。フレイルが進むと身体の回復力や免疫力が低下します。



フレイルは、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。フレイル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。

フレイル予防で免疫力アップ

～笑顔で過ごそう！～

『フレイル』を予防するためには、栄養バランスのよい食生活と毎日の運動習慣で健康な身体を作り、人とのつながりを保ちストレスを解消することが大切です。フレイルを予防することがウイルスを寄せつけない最大の防衛法です。毎日の生活習慣を見直し、免疫力を高めましょう。

免疫力アップのための生活チェンジ

生活リズムを整える

日中は活発に動き、夜はぐっすり眠ることで生活リズムが整い、心身の疲れがとれます。生活習慣や環境の工夫で免疫力を鍛えましょう。



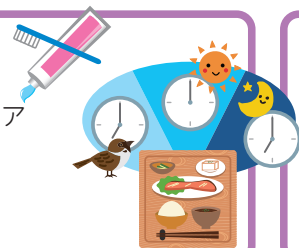
身体活動

適度な運動習慣



食生活

適切な口腔ケアとバランスのよい食事



人とのつながり

不安やストレスを解消できる交流



感染予防

日常での正しい予防法を確認し、自分のため、みんなのため、大切な人のためにできることを実践していきましょう。

② まめに「手洗い」「手指消毒」



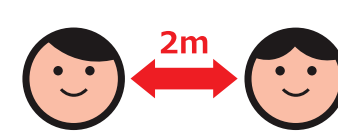
外出先や帰宅したとき、調理の前後や食事前など流水と石鹸で30秒以上手を洗いましょう。

③ 密を避ける工夫と心づかい



×密閉
×密集
×密接
できるだけ人との間隔をあけたり、密集しがちな場所や混雑を避けましょう。

④ 身体的距離の確保で交流を



会話をするときは、可能な限り真正面を避けて話しましょう。

⑤ 効果的な室内換気で環境整備



換気は2方向の窓を開けましょう。難しい時は出入口のドアを開け換気扇を利用しましょう。

⑥ 毎日の「体温測定」忘れずに



毎朝、体温を測り体調をチェックしましょう。発熱や風邪症状があれば無理せず外出を控えましょう。

⑦ マスク着用・咳エチケット



感染していても症状の出ない場合もあります。目に見えないウイルスの感染拡大を防ぐために「咳エチケット」を心がけましょう。

新しい生活様式での外出の工夫

暮らし・働く場での感染拡大を防止する習慣＝「新しい生活様式」を身につけましょう。



外出先を選ぶ

- ❌ 換気が悪い
- ❌ 人が密に集まって過ごすような空間
- ❌ 不特定多数の人が接触する恐れが高い場所



外出時エチケット

- 発熱又は風邪症状のある時は外出しない
- 咳エチケットを守り、マスクを着用する
- 特に大声の会話は控える
- 滞在時間をできるだけ短くする
- 人との間隔をできるだけ2mあける
- トイレ利用時に蓋をして流す等配慮する

生活場面① 買い物

- ☐ ひとりや少人数で空いた時間に行く
- ☐ 買い物の計画を立てて素早くすませる
- ☐ レジに並ぶときは前後にスペース
- ☐ 購入しない商品に触らない
- ☐ エレベーターなどでは会話は控える
- ☐ 電子決済を利用する



生活場面② 娯楽・スポーツ等

- ☐ 狭い屋内空間には長時間いないようにする
- ☐ 他者との物品共用はなるべく避ける
- ☐ 空いた時間帯や場所を選んで外出する

口腔

「動かす」「磨く」で健口づくり

食べる力を維持するためには、健康な口が必要です。自粛生活が続くことで生活リズムが崩れ、歯磨きがおろそかになったり、人との会話が少なくなり口を動かす機会が減ると、オーラルフレイル（口の機能の衰え）が進行する恐れがあります。毎日のお手入れを見直して、「健康な“口”」を保ちましょう。

口を動かす機会を増やす！

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。「パタカラ体操」もおすすめです。

噛む力・飲み込む力・滑舌・唾液量UP



- 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」？

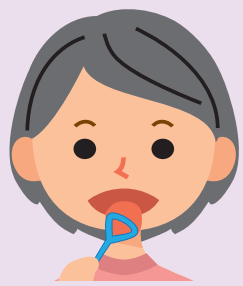
「パ」唇を閉じる力をつけ、食べこぼしを予防する
「タ」食べ物を押しつぶす・飲み込む力をつける
「カ」誤嚥せず食べ物を食道に送る力をつける
「ラ」食べ物をのどの奥に運ぶ力をつける

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、舌のお手入れもプラスして、口の中を清潔に保ちましょう。定期受診も忘れずに。

「舌磨き」の方法

- ①鏡を見ながら、思いきり舌を前に出す
- ②舌ブラシを舌の「奥から手前」に動かす
- ③5回程度優しく磨く



口呼吸に注意！

マスクを長時間着用していると、呼吸のしにくさから口呼吸になりがちです。口呼吸は、空気中の雑菌やウイルスが直接肺に入りやすくなるため、感染症のリスクが高まります。また、口が乾燥して虫歯や歯周病、口臭が悪化する恐れがあります。普段から鼻呼吸を心がけましょう。



「改変版 お口アップ体操」の活用を！

接触感染・飛沫感染を予防するために「改変版 手を使わない 声を出さない お口アップ体操」を作成し、前橋市ホームページに掲載しています。交流の場では是非ご活用ください。

顔面体操



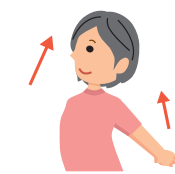
声は出さずに「いーの口」「うーの口」を10回繰り返す

舌体操



舌をぐるりと回す（左右5周ずつ）

嚥下体操



- ①肩甲骨を寄せる
- ②顎を少し上げて出来るだけ体を反らせる
- ③10秒間キープ

スマートフォンで二次元バーコード読み取り

読み取りはこちら→



栄養

体力や免疫力を維持しよう

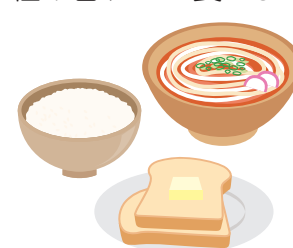
自宅で過ごす時間が長くなったことで、食生活が乱れていませんか。食欲がなく食事を抜いてしまったり、偏った食事を続けてしまうと、低栄養状態に陥る可能性があります。このような時こそ今の食生活を振り返り、体力や免疫力を維持しましょう。

1日3食しっかり食べましょう

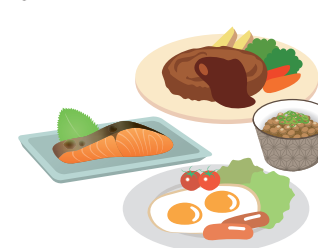
年齢を重ねると一度に食べられる量が少なくなりやすいため、1食でも食事を抜いてしまうと栄養不足になる恐れがあります。特に、エネルギーやたんぱく質が不足し、健康な身体を維持できなくなる状態を「低栄養状態」といいます。低栄養状態が続くと体力や免疫力などが低下してしまいます。日々の生活においてフレイルを予防するには、身体を動かし、1日3食しっかり食べ、睡眠をしっかりとするといった規則正しい生活を送りましょう。

主食、主菜、副菜を組み合わせて食べましょう

買い物の機会が減ると、料理の品数が少なくなったりいつも同じようなメニューになり、栄養バランスが偏ってしまいます。身体に必要な栄養素をまんべんなくとるためには、さまざまな食品を組み合わせて食べることが大切です。保存がきく食材の買い置きや通販なども活用しながら、主食・主菜・副菜を意識して組み合わせて食べましょう。



主食（ごはん、パン、麺）



主菜（肉、魚、卵、大豆製品）



副菜（野菜、きのこ、海藻料理）

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少してしまいます。年齢を重ねても若い頃と同じくらいの量のたんぱく質が必要です。たんぱく質は肉や魚、卵、大豆製品のほか、牛乳・乳製品に豊富に含まれていますので、意識して食べましょう。

※主治医から持病によりたんぱく質やエネルギーなどの制限を受けている方は、主治医の指示を守りましょう

買い置きしておく便利な食品

- ・冷凍してある魚の切り身や肉（生鮮より日持ちする）
- ・充填豆腐、大豆水煮、納豆、油揚げ
- ・冷凍食品（煮魚、つくね、肉団子、ハンバーグなど）
- ・チルド商品（焼き魚、煮魚、肉料理）
- ・缶詰（水煮、味付煮）



気づいてほしい心のサイン

最近、気持ちが落ち込んだり、楽しみが減ってしまったりしていませんか。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、おうちの中でもできる楽しみを見つけて、脳を活性化させ心も元気になりましょう。

料理



普段は挑戦しないメニューや、2品を同時に調理するなど、新たなチャレンジは脳の活性化につながります。

趣味



読書や家庭菜園など、おうち時間を楽しむ趣味を。自分の好きなことをして心をリラックスさせましょう。

日記



1日を振り返ることは心や体調の変化などに気づくことができます。明るい内容の日記を書いて前向きな気分。

まずはセルフチェック!!

うつ予防にも注意しましょう

- ☐ 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

人との交流が少なくなったり、気持ちの落ち込みが長く続くことで、うつ症状を招く可能性があります。心の不調だけでなく、不眠や食欲不振など身体の不調として表れることもあります。

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てみましょう。



人とのつながりで不安解消

直接会って交流することは難しくても、別の方法で連絡を取り、気持ちを共有してみませんか。人と話すことは心身の衰えや認知症を防ぐ効果があります。安心できる人とつながり、お互いに助け合える関係を築きましょう。

心の贈り物『手紙』でつながる



近況報告や日頃の感謝の気持ちを手紙で伝えてみませんか。絵と言葉でつなぐ絵手紙はとても良い脳トレになります。

『電話・メール』を活用家族や友人と積極的な交流を



1日1回以上は誰かと会話(電話)を。パソコンやスマートフォンを使い、新たな交流に挑戦してみませんか。

『買い物・散歩・通院』も人とつながる社会参加の1つ



外出を極端に避けると意欲低下・筋力低下につながる恐れも。外出する際は十分な感染予防対策を。

ひとりでも自宅でも続けられる工夫を

クラブ活動やスポーツジムがお休みになったり、仲間と一緒にいることが難しくなると、運動への意欲が失せてしまいがちですが、「ステイホーム」中心の生活は、活動量が少なくなるため、特にフレイルの危険性が高まります。今こそ体力・筋力を保つために、感染予防に留意しつつ、運動を続ける工夫をすることが大切です。

「3密」を避けてウォーキング

持久力アップや認知症予防にも効果があり、いつでも気軽に行える全身運動です。

換気の良い屋外で行えるため、他の人と距離を保てばマスクなしでもOK!

まずは現在の1日の歩数から+1,000歩を目標に。「速い」⇔「ゆっくり」を交互に行うインターバル歩は筋力強化にもつながり、より効果的です。



フレイル予防には週1回以上の運動習慣

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」などの生活に必要な用事をつくり、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。



マスクでの運動時は熱中症に注意

運動をすると呼吸が荒くなり、息がマスク内にこもるため、熱中症のリスクが高まります。

息苦しいと思う前に、適宜マスクを外して水分補給を。ひとりのときはマスクなしで運動しましょう。



ラジオ・テレビ・動画を活用して自宅で!

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には、「ピンシャン! 元気体操」を始め、たくさんの運動が紹介されています。この機会にぜひ活用を。



「自宅での運動」を応援します!

「ピンシャン! 元気体操」CD 送付します

「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。(令和3年3月末日まで)

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 検索 または 前橋市 体操 検索 と入力

②スマートフォンで二次元バーコード

読み取り 読み取りはこちら→



「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)

時間: 月~金曜日(祝日除く)

9:00~

期間: 令和2年9月1日~9月30日

まえばし23地区別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。

ホームページ(二次元バーコード読み取り)はこちら→



介護予防のための教室に参加しましょう

フレイルを予防し、健康な脳と元気な身体を保つためには、生活の振り返りと早めの気づきが大切です。各教室の詳細や募集期間は「広報まえばし」で確認の上、お申し込みください。 ■長寿包括ケア課介護予防係 ☎027-898-6133

元気プラス+講座

今の元気にプラスして、運動・食事・口腔ケアなど、健康生活のカギとなるフレイル予防を実践する教室です。

日 時：①10～12月 ②1～3月
第2・4水曜日
13：30～15：00（全6回）
会 場：①かすかわ老人福祉センター
②下川淵公民館

脳力アップチャレンジ

運動習慣を身につけ、脳の健康を保つ秘訣を学ぶ教室です。

日 時：①10月 ②11月
③1月 ④2月
毎週火曜日
13：30～15：30（全4回）
会 場：①②総合福祉会館
③④しきしま老人福祉センター

男性のための筋トレ教室

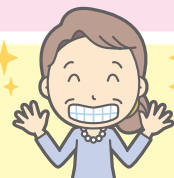
ストレッチ、筋力・バランストレーニング等を行う男性限定の教室です。

日 時：①10月 毎週水曜日
②1月 毎週金曜日
③2月 毎週金曜日
13：30～15：30（全4回）
会 場：①②③総合福祉会館

噛む力をはぐくむ教室

正しい口腔ケア方法を学び、全身の衰えの原因となるオーラルフレイル（口の機能の衰え）を予防する教室です。

日 時：①12月10日（木）
②3月3日（水） 10：00～11：30
会 場：①中央公民館 ②東公民館



※上記教室の開催は、新型コロナウイルス感染拡大状況によって、中止または変更になる可能性があります。

老人福祉センター・みやぎふれあいの郷をご利用ください

■前橋市社会福祉協議会 ☎027-237-1112

しきしま老人福祉センター 荒牧町1154-1 TEL:233-2121

ひろせ老人福祉センター 広瀬町二丁目16 TEL:261-0880

おおとも老人福祉センター 大友町一丁目12-10 TEL:252-3077

かすかわ老人福祉センター 粕川町前皆戸189-1 TEL:285-3801

ふじみ老人福祉センター 富士見町田島866-1 TEL:288-6113

みやぎふれあいの郷 柏倉町2621 TEL:283-8633

前橋市短期集中予防サービス ～3か月で集中的に介護予防～

対象者：要支援1または要支援2の人、心身の機能低下がみられる人（基本チェックリスト※で該当した人）
※生活機能の低下の有無を確認するものです。地域包括支援センター職員が訪問し、確認を行います。

期 間：3か月間 **送 迎**：なし

費 用：無料

申し込み先：地域包括支援センター、長寿包括ケア課

歩行・動作軽やか スクール

日 時：毎週木曜日 13：30～15：30
会 場：総合福祉会館

ひざ腰 らくらく教室

日 時：毎週水曜日 13：30～15：30
会 場：群馬県柔道整復師会館（千代田町）

訪問アドバイス

日 時：ご相談ください
内 容：専門職がフレイル予防のためのアドバイスをを行います

前橋市地域包括支援センター

地域の高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう総合的に支援するための相談窓口です。お気軽にご相談ください。

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

発行：前橋市役所長寿包括ケア課介護予防係 TEL.027-898-6133 FAX.027-223-4400