広げよう 介護予防の輪

令和3年3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

減少

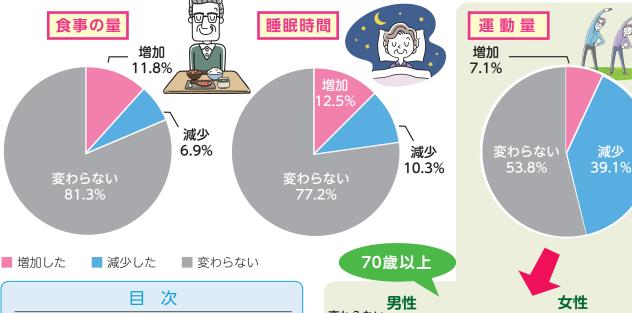
いついここんな生活していませんか

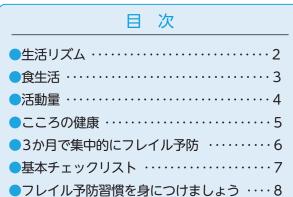
~こころと身体のトラブル解決大作戦~

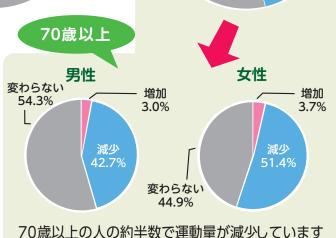
新型コロナウイルス感染症の蔓延により、日常生活における行動変化がみられ、それに伴い 不安やストレス、筋力の低下や関節の痛み等、多くの影響が生じています。特に高齢者は、外 出を極端に控えてしまうと、運動不足や孤立状態に陥り、フレイル(心身の活力が低下した 状態)を招く可能性があります。長引くコロナ禍での生活変化は人それぞれ異なりますが、 ころの健康』に分けて、日頃の悩みや心身のトラブルを解決するヒントを掲載しました。 まず、できることから始め、心身ともに健康的な生活習慣を心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて変化はありましたか

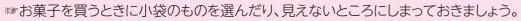
厚生労働省:新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査結果より 調査期間:令和2年9月11日~14日







ダラダラ食べ、ながら食べをしてしまう



- ☞袋菓子は、食べる分だけお皿に出して食べましょう。
- ☞什事でも家事でも運動でも、その日の目標を決め達成できたら食べるご褒美制が効果的。
- ☞よく噛んで食べましょう。

◆『おやつ太り』に要注意

噛みごたえのある食材を食べると満腹感が得られ食べ過ぎを防ぎます。

◆間食の増加で虫歯も増加~

ダラダラ食べ・ながら食べをすると、虫歯のリスクが高まります。 間食の際は「時間」と「頻度」に注意しましょう。唾液は虫歯予防の 効果があるので、分泌を促すためにキシリトールガムを噛むこともお すすめです。



栄養の偏り

食事を簡単に済ませてしまう

◆偏食による栄養バランスの乱れは、フレイルや病気のリスクにつながります

- ☞インスタント食品やパン、お菓子だけで食事を済ませていませんか。 普段使っている食品にひと手間加えて栄養バランスを良くしましょう。
 - ・パンにハムやチーズをのせたり、サンドイッチもおすすめです。
 - ・レトルト食品に温野菜や肉などの食材を合わせて具だくさんに。
 - ・魚の缶詰を煮込み料理に入れたり、米やキノコと一緒に炊いて炊き 込みご飯に。



食欲低下

なんとなく

おなかがすかない

◆『低栄養』を予防しよう

動かないからお腹も すかないよ・



感染症に負けないように 免疫力は維持したい・・

- ☞うどんなどの麺類はのどごしが良く食べやすい食材です。お好みで卵、鶏肉、野菜など いろいろな具を入れると栄養価も上がります。
- ☞生の果物やフルーツ缶詰はさっぱりしていて食べやすく、彩りもよく食欲増進効果も。
- ☞食欲がないときは、おやつにカステラやプリンなどの高エネルギーのものを。
- ☞ビデオ通話を使って、離れた家族や友人と一緒に食事を楽しむのもおすすめです。

『じんわりかくれ脱水』に気を付けよう

高齢者は、口の渇きに気付きにくく慢性的な水分不足に なりがちです。ウイルス対策のためにも、こまめな水分 補給が大切です。

室内の湿度は40~60%を保つように加湿器の使用や 洗濯物を干す、観葉植物を置くなど工夫してみましょう。

高齢者の脱水のサイン

- □ 唇や□の乾燥
- □ うとうとしたり ぼーっとしたりしている
- □ 手足が冷たい
- □ めまい、ふらつき



Key Word

身体に悪影響を与えることも。◇見出すことが多くなりました。・ 食を楽しみながら健康維持への意識を高めましょう。しかし、気づかないうちに乱れがちな食生活になり、ん」が増え、『食』を通してストレス解消や楽しみも みを

こんな生活リズムになっていませんか?



Key

Word

- □起きるのが遅くなってしまう
- □テレビやパソコン、スマートフォンをずっと見てしまう
- □夜更かしをしてしまう
- □身だしなみを気にしなくなった

生活リズムの乱れは、自律神経のバランスを崩したり食欲低下や不眠、気持ちの落ち込み などを生じさせやすくなります。生活リズムを見直し、毎日できることから取り組んでみ ましょう。

今日から見直す生活リズム

第2条

11か条

第1条

毎日の日課 を設定する



毎日決まって行う日課がある ことで、生活リズムが生まれ ます。

第4条

外出が難しい場合は 窓際で日光浴をする



光を浴びると、体内時計がリ セットされて活動状態に導か れます。

第7条

毎日同じ時間 に食事をとる

(P3参照)



1日3食規則正しく食べま しょう。

活用しましょう。

毎日同じ 時刻に起きる



決まった時刻に起きることは、 体内時計が安定して働くために 重要です。

第5条

毎日行う活動の 時間を決める

趣味や運動等の活動時間を決

めることで、生活にリズムが つきます。

第8条



人との 交流をもつ

電話やビデオ通話、SNS等も

第3条

毎日一定の時間を 屋外で過ごす

日中は外で太陽の光を浴び、 活動量を増やすことで昼夜 のメリハリがつきます。

第6条

毎日運動 をする



(P4参照)

適度な運動は、ストレス解消 や寝つきを良くする効果が期 待できます。

第9条

30分以上の昼寝 は避ける

午後遅くの昼寝や長時間の 昼寝は夜の睡眠の妨げにな る場合もあります。

夜間の明るい光を避ける

第10条



寝る前にパソコンやスマートフォン などの強い光を浴びると、睡眠を 促すホルモン分泌が低下します。

第11条 起床と就寝の時間を



決める

不規則な生活は睡眠の質を低 下させます。睡眠リズムを保 ちましょう。

参考:「新型コロナウイルス感染症 (COVID -19)の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ

れます。生活リズムを整え、「生活不た。外出の機会がなくなると生活にメーコロナ禍で「自宅で過ごす時間」が 「生活不活発」を予防しましょう。生活にメリハリがなくなり、健康への影響が懸念さ時間」が増え、個々の生活時間が大きく変わりまし

なんとなく

暗いニュースなどで気持ちが沈む

こころの健康を保つために、今は自分の内面を見つめる機会 ととらえ、これまでと同じ生活はできないけれど、自分はどう ありたいのかを考えてみましょう。そして、内面を豊かにして ゆくために気持ちの良い時間を過ごしましょう。



Key

Word

レスに気づいて、適切に休むことがこころと身体の健康には大切です。方も多いと思います。心身の変調が生じるのはごく自然なことです。早めに■生活の変化や日々変動する情勢に対し、不安な気持ちやストレスを感じて

めにスト

こころの健康を保つポイント

つながり

信頼する人と不安な気持 ちを共有することはスト レスを減らすことにつな がります。電話やメール 等で定期的に連絡し、つ ながりを維持するよう努 めましょう。

孠めの相談

気持ちの落ち込みが続くこ とで、うつ症状を招き、不 眠や食欲不振、頭痛など身 体の不調として現れること があります。心配なときは 早めにかかりつけ医や専門 医に相談しましょう。

正しい情報収集

世の中は様々な情報が 溢れています。与えら れた情報に対し、冷静 に判断を。情報に振り回 されない上手な付き合い 方を身に付けましょう。

イライラ

いつも文句を言ってしまう

リラックス

一日の終わりに、ゆっくり呼吸をして 自分の呼吸に意識を向け、できないこ とではなく、今日できたこと、楽しめ たことなどを振り返りましょう。ここ ろの健康を保つために、「ほっ」と息 をつく時間を持ちましょう。

ストレス解消

手芸、読書、園芸、運動、音楽・映 画鑑賞など好きなこと、楽しみはあ りますか?指先や身体を動 かして自分なりに気分転換 をしましょう。

新たなことに(「チャレンジ」) しましょう

認知症予防にも

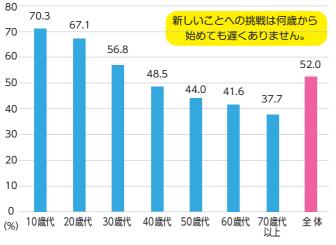
脳の活性化には、新しいこと に挑戦する気持ちが大切です。い つもとやり方を変えてみたり、少 し難易度の高いことに挑戦するこ ともオススメです。今だからこそ 取り組めそうなことに挑戦してみ てはいかがでしょうか。

~レッツトライ!自宅でできること~

- ・マスク作り ・編み物
- ・筋トレ ・ウオーキング
- ・百ます計算 ・けん玉
- ・家庭菜園 ・絵手紙
- ・パソコン、スマートフォン
- ・料理(新しい料理に挑戦) など

今回の感染症の影響下において新たに 挑戦したり取り組んだりしたことはありますか

何らかの挑戦・取り組みをしたと回答した者の割合(年代別)



出典:新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識·行動の変化に関する調査(R2.6月)

運動不足

動くのが億劫になってしまう

座位時間を減らしましょう

「テレビをみる」「パソコンをする」「読書をする」など長時間座り続けることで血 流や筋肉の代謝が低下し、動脈硬化や肥満、認知症など健康に害を及ぼす危険性が指 摘されています。日頃から30分に1回は立つ、動くことを意識しましょう。

日光を浴びて外の空気に触れましょう

感染予防に気を付けながら、1日1回は外に出て日光を浴びて適度な運動を心がけましょ う。日光を浴びることで骨折のリスクとなる骨粗しょう症の予防につながります。

今こそ貯筋運動を

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。

●スクワット

椅子やテーブルなどに軽く 手を添え、お尻を後ろに引 くようにしながら腰を落と します。ひざがつま先より 前にでないように。



●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。



関節の痛みが気になる

日中の活動量が減ると、全身の筋力低下により様々な生活動作や身体の不調、 関節の痛みにつながります。

◆痛みや不調を予防するためのストレッチ

長時間の同じ姿勢を避ける

20~30分毎に身体を伸ばす、 軽くひねるなどのストレッチ を取り入れ、こまめに姿勢を 変えましょう。



筋肉をほぐしてリラックスしよう

血流を良くすると痛みや疲労の軽減に効果的 です。朝起きた時、夜寝る前がおすすめ。



◆症状別 おすすめの運動

腰痛

膝を揃えて軽く左右に揺 らします。徐々に大きく 倒してみましょう。



軽く脚を開いて座り、片 方の膝あたりに反対の手 を置きます。その手を前方 へゆっくりと滑らせます。

肩こり

ゆっくり肘を後ろに引き、 左右の肩甲骨を寄せます。



片方の腕で反対の肘を おさえ、手前から外側 に引きます。

5 広げよう介護予防の輪 令和3年3月1日号 4

Key Word

活

動

感染予防と身体活動の維持を両立することが大切です活動量が減少すると、転倒・骨折しやすくなり、フレ■長引く外出自粛の影響により、高齢者の活動量や活 (しやすくなり、フレイル) 高齢者の活動量や活動時 ルに陥りやすくなら時間が減少していま

います。

基本チェックリスト

65歳以上の方が元気で生活していくための心身の機能(生活機能)を自己 チェックするものです。生活機能の低下のサインを見逃さないように、 自分の日常生活を定期的にチェックし改善を試みましょう。



■各質問の「はい」「いいえ」の当てはまるほう(点数)に○をつけてみましょう。

※ピンク色の回答に○がついた場合は、それぞれの分野で生活機能の低下が考えられます。 「介護予防が必要となる目安」に該当する場合、短期集中予防サービス(右頁)を利用できます。 前橋市長寿包括ケア課やお近くの地域包括支援センター(右頁)にご相談ください。

No	質 問 項 目	0	答	点数	介護予防が 必要となる目安	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.は い	1.いいえ			生活機能全般
2	日用品の買い物をしていますか	0.は い	1.いいえ			
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.は い	1.いいえ	点		
4	友人の家を訪ねていますか	0.は い	1.いいえ			
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.は い	1.いいえ			
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0.は い	1.いいえ		3点以上	運動
7	いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がって いますか	0.はい	1.いいえ			
8	15分位続けて歩いていますか	0.は い	1.いいえ	点		
9	この1年間に転んだことがありますか	1.は い	0.いいえ			
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.は い	0.いいえ			
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ		2点以上	栄養
12	BM ※が18.5未満ですか ※BM =体重 kg÷身長 m÷身長 m	1.はい	0.いいえ	点		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ		2点以上	腔
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ	点		
15	□の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ			
16	週に1回以上は外出していますか	0.は い	1.いいえ	占	問16に該当	外出
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ	点		
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの もの忘れがあると言われますか	1.はい	0.いいえ		1点以上	もの忘れ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることを していますか	0.はい	1.いいえ	点		
20	今日が何月何日かわからないときがありますか	1.は い	0.いいえ			
		点	10点以上	総合		
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.は い	0.いいえ			
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが 楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ		2点以上	こころ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今では おっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ	点		
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ			
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.は い	0.いいえ			

基本チェックリストで

「介護予防が必要となる目安」に

該当した方におすすめします

3か月で集中的に フレイル予防!

短期集中予防サービス (集中的に身体機能・動作能力の改善を目指す教室です)

歩行・動作軽やかスクール

全身の筋力アップや関節痛の予防をおこ ない、歩行や立ち上がりなどの日常生活動作 をスムーズにします。理学療法士が個々の身 体の状態に応じた運動方法のアドバイスを行 います。「どこを鍛えているのか意識できる ようになった! | 「ひざの痛みがなくなった !」との声も。

場:総合福祉会館 健康増進室

(前橋市日吉町二丁目17-10)

開催日時:毎週木曜日13:30~15:30

ひざ腰らくらく教室

関節痛の緩和や日常生活動作の改善を 目指し、柔道整復師や看護師が、一人ひ とりに合わせた運動療法による痛みのケ

アを優しく指導します。 自宅で実践できる運動方法や 関節痛の予防を学ぶことがで きます。

場:群馬県柔道整復師会館

(前橋市千代田町一丁目1-8)

開催日時:毎週水曜日13:30~15:30

訪問健康相談もご利用ください

身体のこと、運動のこと、食事のこと、お口のこ と・・・ご自宅で専門職が健康に関する悩みごと・困 りごとの相談をお受けし、日常生活動作や生活習慣の 改善に向けたアドバイスを行います。

訪問頻度:1~4回/月

時:ご相談ください。

(1回訪問あたり1時間程度)

対 象 者 基本チェックリストで該当した人、要支援1・要支援2の人

間 3ヶ月間 送迎 なし費 用無料

申し込み先 お住まいの地域の地域包括支援センター、担当ケアマネジャー

■ 教室参加までの流れ

教室 (サービス) に申し込むと



地域包括支援センター職員、 担当ケアマネジャーが ご自宅に訪問します。

3ヶ月間の 目標を立て ます。

教室に参加

■ 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	名称(担当地域)	連絡先
地域包括支援センター中央	TEL 898-6275	地域包括支援センター桂萱	TEL 264-0808	地域包括支援センター永明 (永明)	TEL 290-2880
(南部・文京)	FAX 223-4400	(桂萱)	FAX 264-0556		FAX 290-2881
地域包括支援センター中央東	TEL 260-6815	地域包括支援センター東 (東)	TEL 280-5590	地域包括支援センター城南	TEL 267-9898
(若宮・城東・中川)	FAX 260-6816		FAX 280-5589	(城南)	FAX 266-9502
地域包括支援センター中央西 (北部・中部)	TEL 288-0462	地域包括支援センター西部	TEL 255-3100	地域包括支援センター東部	TEL 283-8655
	FAX 288-0463	(元総社・総社・清里)	FAX 254-3836	(大胡・宮城・粕川)	FAX 283-2448
地域包括支援センター南部	TEL 265-1700	地域包括支援センター南橘	TEL 235-3577	地域包括支援センター北部	TEL 288-7770
(上川淵・下川淵)	FAX 265-6612	(南橘)	FAX 235-3587	(芳賀・富士見)	FAX 288-7745

7 広げよう介護予防の輪 令和3年3月1日号 6

空き時間を利用して、運動不足を解消しましょう

自宅 ピンシャン!元気体操

「ピンシャン!元気体操」ラジオ放送しています

毎日の運動習慣のために、ぜひご活用ください。

放送期間:R3.3.31まで 放送時間:月~金(祝日除く)9:00~

ラジオ局:まえばしCITYエフエム(84.5MHz)

「ピンシャン!元気体操」CDお送りします

「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。 象:65歳以上の市民(1世帯1枚) 配布期間:R3.3.31まで 対

用:送料実費(ゆうメール着払い201円) 費

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)

外で ウオーキング

まえばし23地区別ウオーキングマップ

市内23地区ごとのおすすめのウオー キングコースをご紹介しています。



オンラインを活用して

集まろう! 通いの場

高齢世代の健康づくりに役立つ情報を 集めた厚生労働省のウェブサイトです。



介護予防のための教室や体操に参加しましょう

■老人福祉センター・みやぎふれあいの郷のご案内

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

市内5カ所の老人福祉センター・みやぎふ れあいの郷は、高齢者の健康増進・教養 の向上及びレクリエーションのための施 設です。また、ピンシャン体操教室を毎 日開催しています。開館日時・詳細は各会 場にお問い合わせください。

健康づくり

フレイル予防習慣を

身につけましょう

利用料: 65歳以上無料

■ 前橋市社会福祉協議会 **3** 027-237-1112 FAX 027-219-0337

■介護予防・フレイル予防教室のご案内

アクティブライフ講座

健康長寿を目指して、活動的な 生活のきっかけ作りをする教室

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

ひざ痛予防教室

ひざの痛みを予防するための生 活の工夫や運動方法を学ぶ教室

噛む力をはぐくむ教室

全身の衰えの原因となるオーラルフ レイル(お口の衰え)を予防する教室

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教室

介護食講習会

介護食の作り方や工夫につい ての講話と実演 (試食なし)

地域の交流の場・集いの場に気軽にお出かけください

認知症を語るカフェ

認知症の人やそのご家族、地域の人、専門家と情 報を共有し、お互いに理解し合う通いの場です。

前橋市はつらつカフェ

地域の枠を超えた交流の場として、高齢者支 援に関わる事業所が開催する集いの場です。

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。

問い合わせ先:長寿包括ケア課介護予防係 ☎027-898-6133 FAX 027-223-4400