

広げよう 介護予防の輪

vol.8

令和2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

特集 フレイル予防

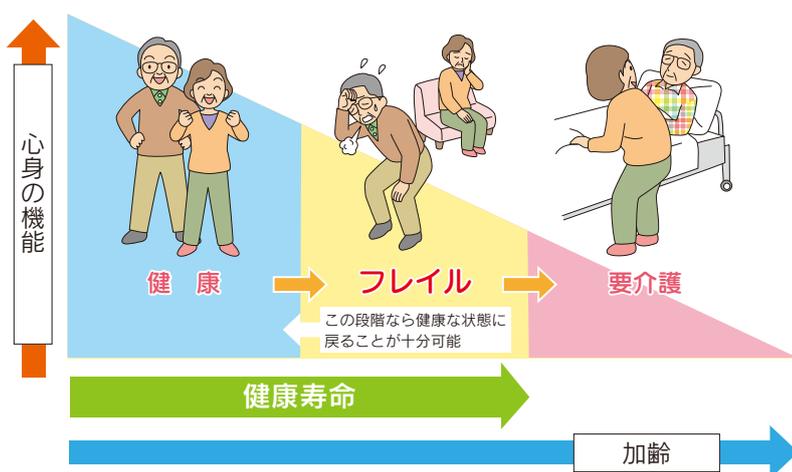


目次

- フレイルはなぜ起こる? 2
- フレイルをチェック 3
- フレイルを予防・改善するために 4・5
- 基本チェックリスト 6
- 短期集中予防サービス・地域包括支援センターのご案内 ... 7
- 前橋市の介護予防教室・集いの場のご案内 8

「介護予防サポーター フレイル予防研修会」の様子

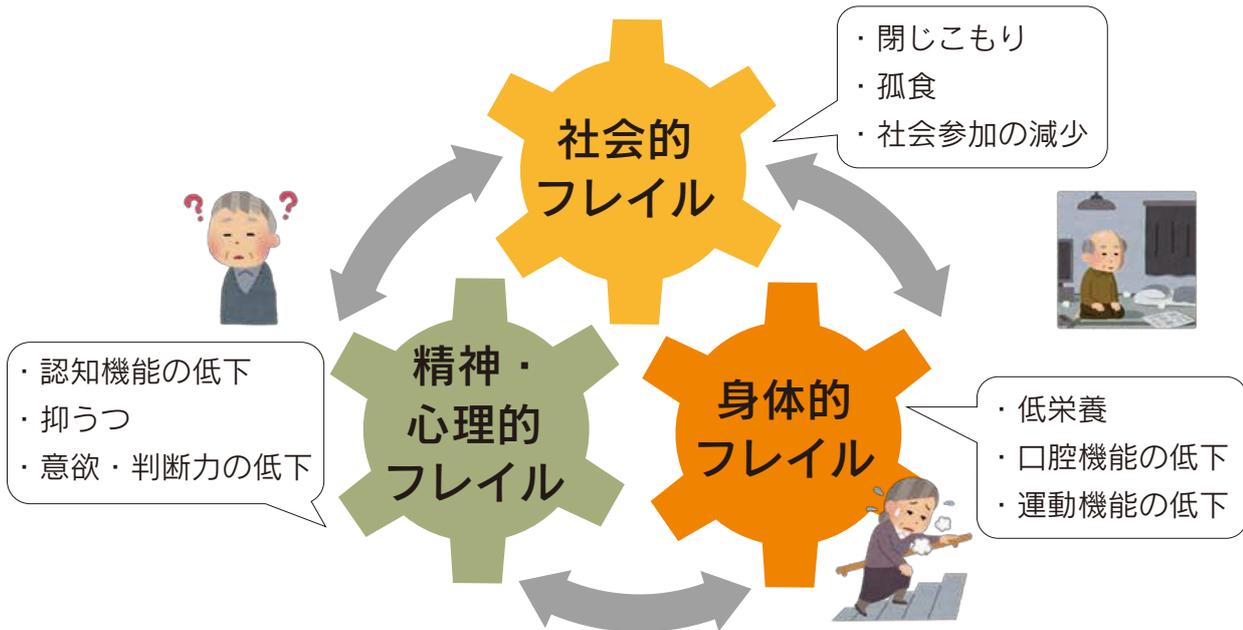
超高齢社会を迎え、高齢者の活躍が期待され、健康寿命を延ばすことが課題となっています。「フレイル」とは、加齢とともに気力や体力など心身の活力が低下した状態にあることを言います。フレイルは、要介護に移行するリスクが高い一方、早期に気づき、悪化を予防することで健康な状態に戻ることが可能な段階とも言われています。フレイルを効果的に予防することで、介護が必要となる時期を先送りし、長く健康を維持できると注目されています。



フレイルとは

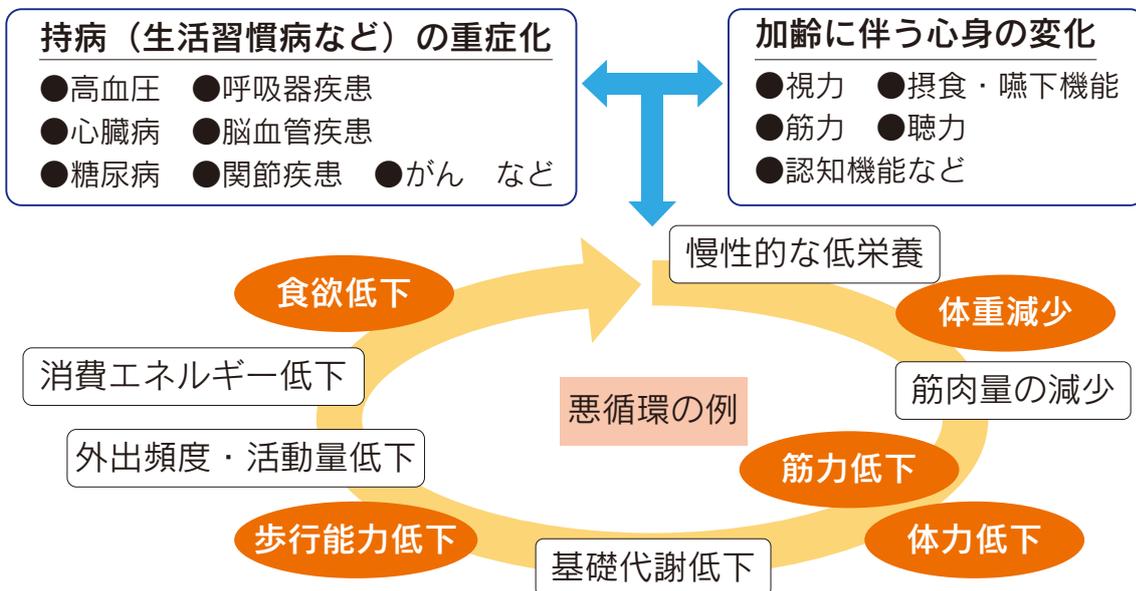
「フレイル」とは、虚弱を意味する英語「frailty」に基づく言葉で加齢にともない気力や体力など心身の活力が低下した状態で、**健康な状態**と日常生活でサポートが必要な**介護状態の中間**を意味します。フレイルの兆候に早期に気づき、生活全般を見直すことで改善する可能性があります。

フレイルは、低栄養や口腔機能の低下、運動機能の低下などの「**身体的フレイル**」、認知機能の低下や意欲・判断力の低下、抑うつなどの「**精神・心理的フレイル**」、閉じこもりや他者との交流機会が減少する「**社会的フレイル**」があり、相互に影響しあっています。



フレイルの要因

フレイルの要因は、生活習慣病などの疾病の重症化によるものと、加齢に伴う心身の変化によるものと、大きく分けて2つあります。これらの要因で筋力や筋肉量が減少すると、活動量が減り消費エネルギーが低下します。食欲の低下によって低栄養状態が続くと、体重減少やさらなる筋力低下を招きます。こういった悪循環により、転倒・骨折や慢性疾患の悪化が起こりやすくなり、要介護状態になる可能性が高まります。



簡単フレイルチェック

簡単にできる自己チェックで身体の状態を確認しましょう。
当てはまる回答をチェック☑てみましょう。

6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい★	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい★	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ★
5分前のことが思い出せますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ★
(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい★	<input type="checkbox"/> いいえ

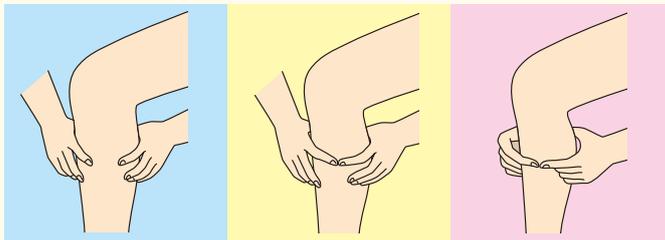
群馬県「フレイル予防質問票」改変

★の回答のチェックはいくつありましたか？

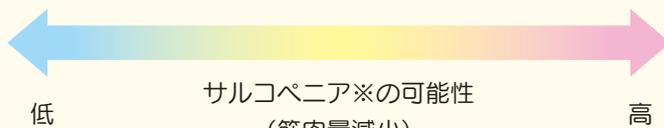
0個：問題なし 1～2個：フレイル予備軍 3～5個：フレイル

指輪っかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲ってみましょう。
当てはまる回答をチェック☑てみましょう。



囲めない ちょうど囲める 隙間ができる



低

サルコペニア※の可能性
(筋肉量減少)

高



指輪っか

※「サルコペニア」とは
筋肉の量が減少し、筋力や身体
機能が低下している状態。
加齢のほか、活動量の低下や栄
養不足などが原因となります。

フレイル予防のための日常生活の3つのポイント

フレイルを予防するために、高齢期になるにつれ多くなる生活習慣病などの重症化の予防に加え、「食生活」「身体活動」「社会参加」の3つのポイントをバランスよく日常生活に組み込んでいくようにしましょう。

生活習慣病などの重症化の予防



日常生活のポイント

食生活
栄養・口腔ケア

身体活動
運動

社会参加
活発な生活



次のページでフレイル予防についてご紹介します！

朝・昼・夕、毎食**おかず**が食卓にありますか？

フレイル予防のための食べ方のポイントは2つ。1つ目は1日3回の食事を欠かさず食べること、2つ目はたんぱく質を含んだ「おかず」を欠かさず食べることです。「おかず」を食卓に揃える例をご紹介します。

「おかず」とは？ **主菜**と**副菜**のことをいいます。

主菜は、たんぱく質を多く含む魚・肉・卵・大豆製品を主に使った料理

副菜は、野菜・きのこ類・海藻類を主に使った料理

「おかず」がない食事の例



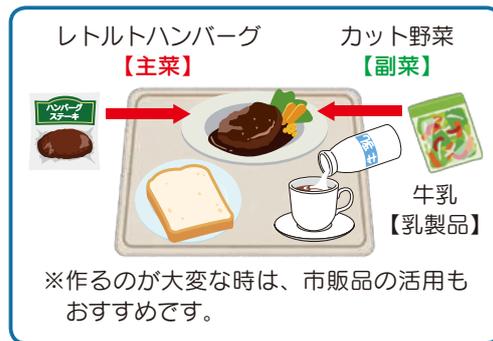
「おかず」がある食事の例



※「おかず」を食べることで、果物や牛乳・乳製品を1回に食べきれない時は、他の食事や間食で食べるようにしましょう。

※菓子パンは、主食にはなりません。食べる場合は、食事に影響のない量を楽しみましょう。

※漬物や佃煮などの食品は、塩分を多く含むのでし好品と捉え、摂りすぎないように量や回数を調整して楽しみましょう。



フレイルは**お口の衰え**から始まります

しっかり食べるためには、お口の健康を保つことが大切です。「オーラルフレイル」とは、お口の機能の衰えのこと。お口の機能が衰え、食べることや話すことがうまくいなくなると、栄養が偏ったり、人と関わるのが億劫になったりします。すると、次第に社会とのつながりが薄れ、筋力も衰えていき、少しずつ身体の衰えへとつながっていきます。フレイルを予防・改善するためにはお口周りのささいな衰えを見逃さず早めに対処することが大切です。

硬いものが食べにくい…
むせることがある…
口の乾燥が気になる…



お口周りのささいな症状、早めに対処！

①口腔清掃



歯磨き



入れ歯の手入れ



定期健診

②口腔機能トレーニング

ピンチャン！お口アップ体操より抜粋

顔面
体操



「い」「う」
交互に10回

舌体操



前後・上下・左右
に10往復

だ液腺
マッサージ



上の奥歯のあたりに
指をあて後ろから前に

社会参加で外出する楽しみを

「何をしても億劫」^{おっくう}「特に外出する用事もない」といった理由で外出が減ることで、周囲への関心が薄れて知的活動が減少し、認知機能の低下につながります。閉じこもり予防は、社会参加と人とのつながりがカギ。外に出る楽しみや喜びを見つけましょう。

生活習慣見直しポイント

まずはここから

思いついたとき、すぐに出かけられるよう気持ちと身体の準備も必要です。

- ①服装…朝起きたら着替えていますか。すぐに出かけられる服装をしていますか。
- ②身だしなみ…歯磨き、化粧やひげの手入れなどを日課にしていますか。
- ③生活リズム…朝決まった時間に起きて、しっかり朝食を食べていますか。
- ④運動習慣…足腰の元気を維持するための運動や体操を取り入れていますか。
- ⑤家庭での役割…家事、ゴミ出し、ペットの世話など家庭での役割を持っていますか。

お出かけステップ♪ 1・2・3♪

ステップ1 あいさつ



あいさつは人とつながる第一歩。散歩やゴミ出しのときなど何気ないあいさつで、気持ちを通わせ、地域の交流につなげましょう。

ステップ2 趣味



共通の趣味などを持った仲間を見つけると、行動範囲は広がり、外出するきっかけも増えます。

ステップ3 ボランティア



地域の交流が深まるだけでなく、身体を動かす良い機会になり、寝たきりのリスクを減らすことが分かっています。

運動はひとりよりもみんなで

フレイルの予防に運動は欠かせません。筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチ…いろいろな種類の運動がありますが、実はどんな運動をするかよりも『仲間と一緒にいる』ことが最も効果的と言われています。『みんなで顔を合わせて楽しみながら運動をする』ことでフレイルが予防でき、健康長寿につながります。

運動習慣



+

外出・交流



=

仲間と一緒に運動



『ピンシャン体操クラブ』に参加しよう！

今、前橋市では市内67箇所「ピンシャン体操クラブ」が活動しています。身近な町の公民館など、家から歩いて行ける場所で定期的に体操をすることで、ご近所同士の交流も生まれています。

～参加者の声～

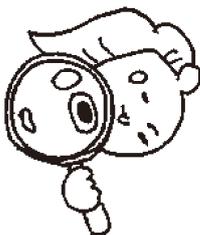
「毎回歩いて来ています。寒い日でもみんなが公民館にいると思うと、出かけようという気持ちになれます。家での体操は短時間で終わってしましますが、みんなで一緒にすると続けて頑張れます。」



東片貝ピンシャン体操クラブ

活機能)を自己チェックしてみよう!

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チェックリストです。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」の当てはまるほうに○をつけてみましょう。

必要に...

	No	質問項目	回答		介護予防が必要となる目安
生活機能全般	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	
	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	
	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	
運動	6	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか	0.はい	1.いいえ	/5 3項目以上で該当
	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	
	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	
栄養	11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ	/2 2項目以上で該当
	12	BMI※が18.5未満ですか ※BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m	1.はい	0.いいえ	
口腔	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	/3 2項目以上で該当
	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	
	15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ	
外出	16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ	/2 問16に該当
	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	
もの忘れ	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されますか	1.はい	0.いいえ	/3 1項目以上で該当
	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	
	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	
1~20の合計					/20 10項目以上で該当
心身	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	/5 2項目以上で該当
	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	
	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	
	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	

※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。上記の右枠の判定基準に該当する場合、短期集中予防サービス(左頁)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にご相談ください。

基本チェックリストで心身の機能(生

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：・基本チェックリストで該当した人 ・要支援1または要支援2の人

期間：3か月間（月初より利用開始） 送迎：なし 費用：無料

申し込み先：日常生活圏域の地域包括支援センター、担当ケアマネジャー

■長寿包括ケア課介護予防係 ☎027-898-6133

介護予防が
となる目安
該当したら

教室（サービス）に申し込むと……
地域包括支援センター職員が訪問し、
基本チェックリストの確認を行います。
（要支援の方も参加可能です）



3か月間の目標を立て、目標を達成する
ためにご自分に合っ
た教室を選びます。



教室に参加し、専門職の
アドバイスのもと、3か
月間集中的に介護予防
に取り組みます。

歩行・動作軽やかスクール

理学療法士が個々にアドバイスをを行い、全身の筋力アップや関節痛の予防を図り、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。

会場：総合福祉会館2階 健康増進室
（日吉町二丁目17-10）

開催日時：毎週木曜日 13:30～15:30

定員：15名

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柔道整復手技（マッサージ、運動療法）に基づいて痛みのケアを行います。

会場：群馬県柔道整復師会館
（千代田町一丁目1-8）

開催日時：毎週水曜日 13:30～15:30

定員：25名



訪問アドバイス

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いたします。

訪問頻度：1～4回/月

日時：ご相談ください。

（1回訪問あたり1時間程度）

地域包括支援センターのご案内

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。

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

介護予防のための教室に参加しましょう

介護予防教室

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

運動・栄養・口腔のプログラムで介護予防のための生活習慣を身につける教室です。

期 間：3か月間全6回 4コース

開催日時：第2・4水曜日 13:30~15:30

会 場：4~6月 おおとも老人福祉センター
7~9月 芳賀公民館
10~12月 かすかわ老人福祉センター
令和3年1~3月 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。

期 間：2か月間全8回 4コース

開催日時：毎週火曜日 13:30~15:30

*ひろせ老人福祉センターのみ毎週水曜日
会 場：4~5月 総合福祉会館
*7~8月 ひろせ老人福祉センター
10~11月 総合福祉会館
令和3年1~2月 しきしま老人福祉センター

アクティブライフ講座

健康長寿を目指し、活動的な生活のきっかけ作りをする教室です。

期 間：全5回 1コース

開催日時：8~9月 火曜日
13:30~15:30

会 場：総合福祉会館

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。

期 間：2か月間全8回 2コース

開催日時：5~7月 月曜日
令和3年1~2月 金曜日
13:30~15:30

会 場：総合福祉会館

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）を予防する教室です。

開催日程：5月~令和3年3月
10:00~11:30

会 場：公民館等
(市内4会場)

シニア男性の料理教室

手間が少なく簡単にできる食事作りを体験する教室です。

開催日時：9月・令和3年1月
10:00~13:30

会 場：中央公民館
総合福祉会館

からだ健やか昼食会

参加者のみなさんと食事を囲み、バランスや味付け、口腔ケアを体験する教室です。

開催日時：5月~12月
11:00~13:30

会 場：公民館等（市内6会場）

介護食講習会

介護食の作り方や工夫について調理実習を通して体験する教室です。

開催日程：9月
10:00~13:30

会 場：総合福祉会館

地域の交流の場・集いの場に気軽にお出かけください

ふれあい・いきいきサロン

誰もが気軽に参加できる地域の憩いの場として多くの方に利用されています。

開催場所や日時はお問い合わせください。

■前橋市社会福祉協議会 ☎027-237-1112

ピンシャン体操クラブ

介護予防サポーターが中心となり「ピンシャン！元気体操」全6曲を月2回以上の頻度で行うグループです。

開催場所や日時は、お問い合わせください。

■長寿包括ケア課介護予防係 ☎027-898-6133

老人福祉センター・みやぎふれあいの郷

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。開館日時はお問い合わせください。

利用料：65歳以上無料

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