

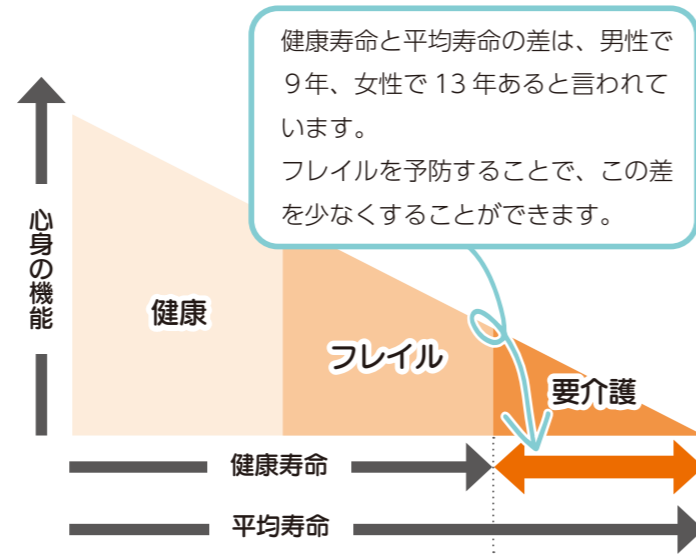
健康寿命を伸ばそう！

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいいます。この健康寿命を伸ばすために、対策しておく必要があるものの一つとして「フレイル」が挙げられます。「栄養」「社会参加」「運動」の3つの面から、対策してみませんか？

健康寿命を伸ばすために覚えておきたいキーワード

フレイルとは？

フレイルとは、加齢により心身の機能が低下し、健康な状態から要介護状態へと移行する中間の段階のことをいいます。一度、要介護状態になると、健康な状態に戻ることが難しくなりますが、フレイルの段階で早めに対処すれば、健康な状態に戻ることができます。兆候を見逃さず、元気なうちから対策を行っていくことが大切です。



フレイルの兆候がないかチェックしてみましょう

右側に○が多かった人ほどフレイルが進行している可能性があります。ぜひ、次ページからの予防方法に取り組んで、フレイルの進行を防ぎましょう。

ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ	昨年と比べて外出の回数が減っている（★）	いいえ	はい
「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ	1日1回以上は誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがある（★）	いいえ	はい	自分は活気にあふれていると思う	はい	いいえ
1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ	何よりもまず、もの忘れが気になる（★）	いいえ	はい
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ	★マークの質問は「はい」「いいえ」が逆になっているのでご注意ください		

フレイル予防方法①

栄養（食・口腔機能）

一日三食きちんと食べることが大切です。特に高齢になると、筋肉が衰えやすいため、肉・魚・卵・大豆製品など筋肉のもととなる「たんぱく質」を多く含む食品を積極的に食べるようにしましょう。

また、おいしく食べるためには、口腔機能を保つ必要があります。「硬いものが食べにくくなった」「お茶や汁物などでむせることがある」といった不調を感じる方は、口腔機能の衰えが始まっているかもしれません。右にある「パタカラ体操」を行い、口周りの筋力アップを図るとともに、口の中の清潔を保ち、定期的に歯科検診を受け、お手入れを欠かさず行いましょう。

口周りの筋肉に効果的！

パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と口を繰り返し動かして、口の筋肉や食べるために必要な動きを鍛える体操です。食事の前や、気づいたときにぜひやってみましょう。



フレイル予防方法②

社会参加

人や社会のつながりが薄くなると、意欲が失われるだけでなく、運動不足や栄養不足から身体機能や認知機能が低下してしまいます。積極的に外出の機会を増やし、地域のサロンなどに参加するなど社会とのつながりを持ちましょう。

常陸大宮市 社会参加の取り組み

●サロン

住み慣れた地域でいきいきと過ごせるよう、身近な場所で気軽に集まり、楽しく過ごす場が「サロン」です。市ではサロン設立のお手伝いをしています。



●オレンジカフェ

認知症の方やその家族を地域で支え、安心して生活を続けるための集いの場です。認知症予防に興味のある方もご参加できます。



次ページではフレイルを予防する簡単な運動をご紹介します！

フレイル予防方法③

運動

体の筋肉の7割近くは足腰の筋肉で、「立つ・歩く・座る」といった活動を支えています。下半身の筋力が低下してくると、歩行がままならなくなって外出を控えるようになり、ますますフレイルが進行してしまいます。まずは室内でこのページにあるエクササイズからはじめ、少しずつウォーキングなどの室外での運動量を増やしていきましょう。

おうちでお手軽エクササイズ

スクワット

①いすの背もたれなどに手をかけ、肩幅くらいに足を開いて立つ。



②ゆっくりとお尻を下ろし、太ももに力が入っているのを感じながら、ゆっくりと①の姿勢に戻る。



●回数目安

10回を目安に
1日2～3回行う

●ポイント

ひざがつま先より前に出ないように意識してみましょう。後ろに倒れないか不安な方は、後ろにいすを置いて行うと安心してスクワットができます。

肘・膝タッチ

(協力 常陸大宮市シルバーリハビリ体操指導士会)

①「ガッツポーズ」のように両肘を90度に曲げ、胸の高さで構える。



②上半身を左にひねると同時に左足を上げて3カウント維持。左右交互に行う。



●回数目安

左右4回

●ポイント

左に上半身をひねる時には左膝を右肘に近づけ、右に上半身をひねる時には、右膝を左肘に近づけるようにやってみましょう。

市内の高齢者向け運動教室

●介護予防教室「あつま〜れ〜」

転倒・骨折予防を目的とした教室です。体力測定を実施したり、低栄養・口腔機能低下予防の講話も行っています。

●シルバーリハビリ体操教室

立っても、座っても、寝てもできる気軽な体操を行う教室です。



▲シルバーリハビリ体操指導士の皆さん

参加・開催に興味のある方は、まずはお気軽に長寿福祉課へお問い合わせください。

専門職を中心とした高齢者支援の情報共有

医療・介護従事者の研修会

「在宅医療・介護連携促進事業」の一環として、医療従事者と介護従事者を対象とした研修会を6月28日に常陸大宮市文化センターロゼホールで開催し、103名が参加しました。

「高齢者がかかりやすい疾患」をテーマに3名の先生方から講演をいただき、講演会の後には、実際に使用している医療機器や医療用品の展示・紹介を行いました。



地域ケア会議

地域ケア会議は、多職種の方が集い、高齢者を取り巻く現状や課題などを共有し、安心安全な地域作りを推進していくために開催されています。

8月25日に開催した会議では、医療・介護の専門職、民生委員、医学生など81人が参加しました。「身寄りのない単身高齢者への支援」をテーマに、事例をもとにしたグループワークなどを通し、活発な意見交換が行われました。



高齢者の在宅生活とその家族を支える「高齢者支援事業」(一例)

<p>寝具类等洗濯乾燥消毒サービス事業</p>	<p>訪問理美容サービス事業</p>	<p>はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業</p>
<p>65歳以上でひとり暮らしの方や高齢者のみの世帯を対象に、布団や毛布などのクリーニング料金を助成する事業です。</p>	<p>寝たきりなどの理由で理美容店に行けない方を対象に、訪問での理美容サービス費用の一部を助成する事業です。</p>	<p>70歳以上の高齢者や65歳以上で身体障害者手帳をお持ちの方を対象に、はり・きゅう・マッサージの助成券を交付する事業です。</p>
<p>利用者負担 布団など：1枚 200円 毛布：1枚 100円 ※種類により追加料金あり</p>	<p>利用者負担 1回 2,000円</p>	<p>利用者負担 1回あたり 1,000円を差し引いた金額</p>

※高齢者支援事業を利用するための詳細な要件や申請方法については電話でお問い合わせください。

☎長寿福祉課 高齢者支援グループ ☎52-1111 (内線 173・175)