

自宅でできるフレイル予防

(摂津市保健センター監修)



新型コロナウイルスの影響で、自宅で過ごす時間が長くなっていることと思います。

今回号は、自宅でできるフレイル予防をご紹介します。

「簡単フレイルチェック」や日常生活の中で、ちょっとした工夫と時間で取り組めるフレイル予防などを掲載しています。ぜひご活用ください。

この冊子を、ご自宅の壁などに貼ってご利用ください。

すぐできる

生活の中でフレイル予防

摂津みんな体操四部作のDVDを使って、自宅でも運動ができます！

無料でDVDを配布しています

ご希望の方は、摂津市役所保健福祉課
(06-6383-1386) までご連絡ください



YouTubeで配信中

「摂津みんな体操四部作」は、筋力・ストレッチ・バランス調整力・有酸素運動等の運動機能を向上させるための4つの体操です。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！

歯磨きしながら トライ！

両かかとの上げ下ろし
を行います。
ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、**むくみや冷えの改善**にも繋がります。



運動

15~20回を目安に1日3セット取り組んでみましょう

栄養は バランスよく

主食 (ごはんやパン等)
主菜 (肉・魚・卵・大豆等)
副菜 (野菜、海藻類等)
3つが揃ったバランスの良い食事を1日3回食べましょう。



栄養

散歩の中に 早歩き

普段の散歩の中に、短距離だけでも**早歩き**を取り入れてみましょう。
早歩きで足の筋力アップに繋がります。



運動

電柱の間を早歩きおススメです

料理しながら トライ！

片足立ちを左右1分ずつ行い
ましょう。
太ももの外側を中心に足の筋肉を鍛えることで、転倒予防に繋がります。



運動

お風呂の中で お口の体操

湯船につかりながら、舌で歯と歯茎の間をぐるりと5周 (右回り・左回り) ほうれい線が消え、**若々しく!** また、ムセの予防にも繋がります。



口腔

1日10分 (+10分) 人との繋がりがり

電話やメール、手紙など使って、ご家族やご友人と交流を持ってみましょう。
地域のボランティア活動への参加は、フレイル予防に効果的です！



社会参加

最近の出来事を伝えましょう



保健センターおすすめ!

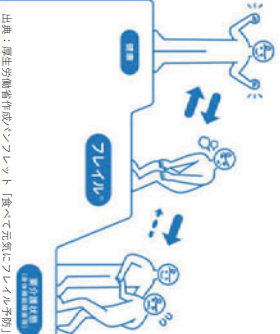
フレイル予防法

フレイルって何?

コロナ自粛で、**人との関わり**が少ないだけでなく、**心や身体**は弱くなっていますか?

加齢によって、**心身の衰え**や**社会的なつながり**が減り、**介護が必要**となる手前の状態を「**フレイル**」と言います。

適切な対策を行うことで**健康な状態**に戻ることができます。



予防の3つのポイント

- ① 身体を動かす
- ② 栄養バランスの良い食生活
適切な口腔ケア
- ③ 社会活動への参加



日々の生活習慣を見直し、**フレイルに負けない**体づくりに取り組んでいきましょう!



簡単フレイルチェック

あなたは大丈夫?

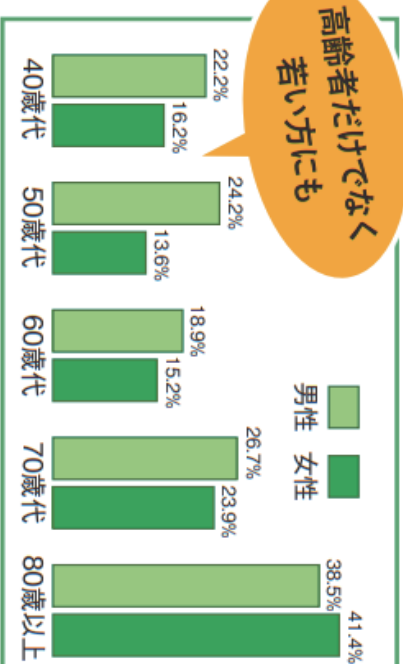
	1点	0点
① 6カ月間で2〜3kgの体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
② 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
③ ウォーキング等の運動を週1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
④ 5分前のことが思い出せませんか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
⑤ (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

各項目1点 (最高5点) で、**3点以上**で「**フレイル**」、**1〜2点**で「**フレイル予備軍**」となります。

合計 点

Yamada M & Arai H, JAMDA 2015

高齢者だけでなく若い方にも



※基本チェックリスト (厚生労働省) 7点以上をフレイル該当と判定。

出典：フレイルって何なん? リーフレット (国立研究開発法人 医薬基礎・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所)

知っていますか!?

大阪府摂津市フレイル実態調査 (2019年2月) より、**働き盛りの中高年 (40〜50歳代)**でも、**60歳代と同程度**、**フレイルの方がいる**ことが分かりました。**若いうちから**フレイル予防に取り組みましょう!

<問い合わせ先>

(一財) 摂津市保健センター
電話：06 (6381) 1710

《 秋の塩分過剰に要注意 》

だんだんと日が落ちるのも早くなり、秋の気配も感じられる頃かと思えます。

秋といえば食欲の秋。暑さも落ち着いて、旬の食材もおいしくなってきますね。低栄養を防ぐために様々な食品をバランスよく食べることも大切ですが、塩分のとりすぎにならないよう注意することも大切です。

塩分のとりすぎは高血圧の原因になります。上手な減塩のコツは

- だしのうまみを楽しむ。
- 酢、レモン、ゆず、しょうが等の香辛料を活用する。



- 醤油などの調味料は直接かけず、小皿に入れてつけるようにする。
- めん類のスープはなるべく飲まないようにする。
- 漬物だけでなく、ハムやソーセージ、たらこ、かまぼこなどの加工食品も高塩分なのでほどほどにする。

減塩を続けることによって、胃がんや骨粗しょう症のリスク低減にもつながります。無理をすると長続きしないので、ご自身ができる方法で取り組んでいきましょう。



つどい場一覧について（訂正）

せつつ社協ニュース131号に掲載しました「つどい場一覧」について、実施会場（第15集会所）の記載漏れがありました。お詫びして下記のとおり訂正いたします。

■ つどい場一覧〈新型コロナウイルス感染症の状況により、休止する場合がございます〉

実施場所	住所	日時
第15集会所	烏飼下3丁目12-3	毎週月曜日 10時～12時
老人福祉センターせつつ桜苑	桜町1-1-11	毎週火曜日 10時～12時
第10集会所	千里丘5-8-28	毎週水曜日 10時～12時
第41集会所	新在家2-10-15	毎週水曜日 10時～12時
老人福祉センター（ふれあいの里内）	烏飼上5-2-8	毎週水曜日 10時～12時
鶴野会館	鶴野2-9-5	毎週木曜日 10時～12時
第30集会所	一津屋2-7-3	毎週金曜日 10時～12時
第43集会所	別府2-30-2	毎週金曜日 10時～12時

※事前予約は不要です。参加されるときに、費用100円（お茶・お菓子代）をもって直接会場にお越しください。

つどい場以外にも、「カフェ型つどい場」や「せつついきいき健康づくりグループ」もあります。ご近所にどのような活動の場があるか、詳細が気になる方は下記までお問い合わせください。

摂津市高齢介護課高齢福祉係：06-6170-1561

摂津市地域包括支援センター：06-6383-1377