

地域を支える フレイルサポーターさんが 大活躍しています!



老人クラブ、いきいき百歳体操、自治会館など、市民の皆さんが集まる場所に出向き、フレイルチェックや体力測定をサポートをしています。自分自身や身近な人、地域の皆さんにフレイル予防を伝えるボランティアです。

▶ フレイルサポーターの3つの役割



自分自身のフレイル予防
フレイルの知識を学び、自身の生活に活かしてフレイルを予防する



身近な人に伝える
学んだフレイルの知識を身近な人に伝えて、一緒にフレイルを予防する



地域のフレイル予防をサポート
体力測定のコラボイベントなど、地域でのフレイル予防事業などを支援する

▶ フレイルサポーターさんにお話を伺いました!

どんな活動をされていますか?

- 地域のサークルなどでフレイルチェックを行い、普段と違う様子に気づいた際には声をかけています。
- お友達にフレイル予防の大切さを伝えています。



これからフレイルサポーターになろうと考えている人へ

- フレイル予防を通じて、いつまでも楽しく健やかに過ごしませんか。
- 活動を通じて新たなつながりが生まれます。
- フレイル予防に少しでも興味を持っていただくと嬉しいです。ぜひ一緒に活動しましょう!
- まずはご自身の心身の健康のために始めるだけでも大丈夫です。
- 学んだことは、自分や家族の健康づくりにも役立ちます。

新しい仲間を募集します! あなたもフレイルサポーターになりませんか?

フレイルサポーター養成講座を開催します

場所 保健センター(夏見) **定員** 30人程度(先着 ※全日程参加できる人優先)

申込方法 6月1日(月)~19日(金)の期間に電話、FAX、メールで☎へ



市ホームページ

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
フレイルとは	お口のフレイル予防	フレイルチェックと体力測定	食事でフレイル予防	みんなで考えよう、湖南市のフレイル予防
7月9日(木)	7月17日(金)		7月21日(火)	
午後1時30分~3時30分	午前10時30分~正午	午後1時~3時	午前10時30分~正午	午後1時30分~3時
こうせい駅前診療所 佐々木 隆史さん	歯科衛生士 山本 智子さん	甲西リハビリ病院 久保 貴弘さん	管理栄養士 田中 美智子さん	取組紹介・ グループワーク

※7月21日(火)のみ、フレイル予防教材弁当試食付き(希望者) ※詳しい内容は市ホームページをご覧ください。

フレイルサポーターと元気な毎日へ

みんなでやろう! フレイル予防!



☎健康政策課【保健センター】 TEL0748-72-4008 FAX0748-72-1481

フレイルって…?

フレイルとは、年齢とともに心や体のはたらきが少しずつ低下し、“元気がなくなってきた状態”のことです。フレイルは、「栄養」「身体活動」「社会参加」のバランスが崩れることで起こります。多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態へ進むと言われていますが、早めに気づき、予防や適切な取り組みを行うことで、健康に過ごしていた状態に戻すことができます。

栄養
食事・お口の健康
よく噛んでしっかり
3食食べましょう

フレイル予防の3つの柱

身体活動
運動・生活活動
体を動かして、筋力や歩行力を維持しましょう

社会参加
趣味・ボランティア・就労など
地域の行事に参加するなど自分に合った活動を見つけましょう

フレイル予防には3つの柱を偏りなく日常生活に取り入れることが大切です。



フレイルチェックをやってみよう!

フレイル12の質問

右側 ↓ の答えに4つ以上あてはまるとフレイルの可能性ががあります

1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいかやたくあんなど	いいえ	はい
お茶や汁物などでむせることがありますか	いいえ	はい
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
この1年間に転んだことはありますか	いいえ	はい
ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
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
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

身体活動 ～運動・生活活動～

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにしましょう！

CHECK! もしかして、フレイルかも…?

▶ 横断歩道、渡り切れる?

1秒間に1メートルの速度で歩けば、渡り切れるように設計されています。歩くのが遅くなったら要注意！フレイルの可能性がります。



▶ ペットボトルあけられる?

握力は全身の筋力のバロメーターで、男性は28kg以下、女性は18kg以下だとフレイルの可能性があるとされています。目安としてペットボトルを開けるには握力がおよそ18kg必要です。



▶ 指輪っかテスト

- ① 椅子に座りひざを直角にして足の裏を地面につける
- ② 両手の親指と人差し指で「指輪っか」をつくり、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を囲む



多い ← 筋肉量 → 少ない
低い ← 転倒・骨折などのリスク → 高い

やってみよう! 椅子スクワット

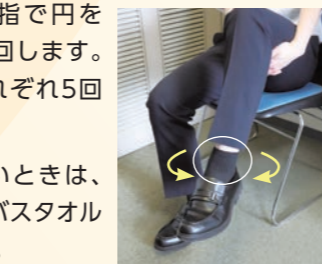
太ももの前面、お尻の筋肉が鍛えられ、転倒予防につながります。下記の動きを5回1セットとし、1日に1～3セットを目標に行いましょう。ゆっくり繰り返すことが大切です。ひざや腰に不安のある人は、机に軽く手を添えて行いましょう。



フレイルサポーターさんの声

ウォーキングや読書で毎日、体と脳を刺激しています。無理はせず、好きな方法を見つけてください。

椅子スクワット&足首まわしで転ばなくなりました！



やってみよう! 足首まわし

足首を回すストレッチを毎日行うことで、柔軟性が高まると、転倒予防に役立ちます。

- ① 膝の後ろを両手で持って足をあげます。
- ② 持ち上げた足の親指で円を描くように、足首を回します。右回し、左回し、それぞれ5回ずつ、行いましょう。

※足を持ち上げにくいときは、太ももの下に丸めたバスタオルなどを置きましょう。

社会参加 ～趣味・ボランティア・就労など～

フレイルサポーターとして活動し、地域の人と交流することは、社会参加につながります。地域での活動を通して人と関わり、会話やつながりを持つことは、心と体の健康づくりに効果があるとされています。また、「誰かの役に立っている」という実感は、いきがいや活力にもつながります。社会参加は、フレイル予防の大切な取り組みの一つです。



今の自分の状態を知り、できることから無理なく楽しくフレイル予防を始めてみませんか。また、フレイルサポーター養成講座へのご参加もお待ちしております。フレイル予防について詳しく知りたい人は、☎へご連絡ください。

栄養 ～食事・お口の健康～

3食しっかりバランスよく食べましょう。高齢期は低栄養による「やせ」に注意！年齢にあわせて生活習慣病予防から低栄養予防へ切り替えていきましょう。

	50歳～64歳	65歳～74歳	75歳～
目標	生活習慣病予防	生活習慣病予防	低栄養予防
栄養・食事	とり過ぎに注意！野菜をしっかり食べる	とり過ぎに注意！野菜をしっかり食べる	不足に注意！肉・魚・卵・大豆製品をしっかり食べる

CHECK! イカ、たくあん、硬い食品も噛んで食べられる?

硬い食品が噛みにくい、噛めない場合は、お口のフレイル(オーラルフレイル)の可能性がります。噛めない→食べられる食品が制限される→たんぱく質・栄養不足になり、フレイルが進んでしまうことも！

地域活性化起業人 ボクちゃん先生によるフレイル予防レシピ

かみかみ野菜たっぷり 鶏肉の黒酢あん



れんこん・ごぼう・鶏肉などの歯ごたえや弾力のある食材をよく味わいながらしっかり噛みましょう！いつもより少し大きめに切ってみるのも噛むことに意識がいくので良いですね！

かみかみポイント!

- ・歯ごたえのある食材で噛む回数を増やし、口の筋肉維持
- ・大きめに切ることで自然とよく噛み、唾液の分泌を促進
- ・食感の違う食材を組み合わせ、口腔機能を幅広く刺激



自分の飲み込む力に合わせて実践してみましょう。

▶ 詳しくは、[楽うまcooking\(31ページ\)](#)をご覧ください。

▶ 忘れないで! 口腔ケア

お口が弱ると介護が必要になる可能性が2.4倍に!

市の調査(湖南省後期高齢者健康調査質問票調査)では、噛みにくい、むせるなどの「お口の衰え(オーラルフレイル)」の状態にある人が多い現状です。

- 歯みがきと歯間ブラシなどのセルフケア 毎食後と寝る前の歯みがきで、自分の歯と口を守りましょう。
- 歯石は歯みがきでは取れません。半年～1年に1度は歯科健診と歯石の除去など歯科医院でプロフェッショナルケアを受けましょう。



予告 今年も実施します!

▶ 今年もみんなで! お口のお手入れ100日チャレンジ

いつまでも食事を楽しめる健口(けんこう)を手に入れましょう!

期間 7月1日(水)～12月11日(金)

項目 健口体操(必須)+下記選択項目のうちいずれか1つ(血圧測定、歩数測定、体重測定、体操、朝食を食べる、家族以外の人とおしゃべり) ※詳しくは広報こなん7月号をご覧ください。

