

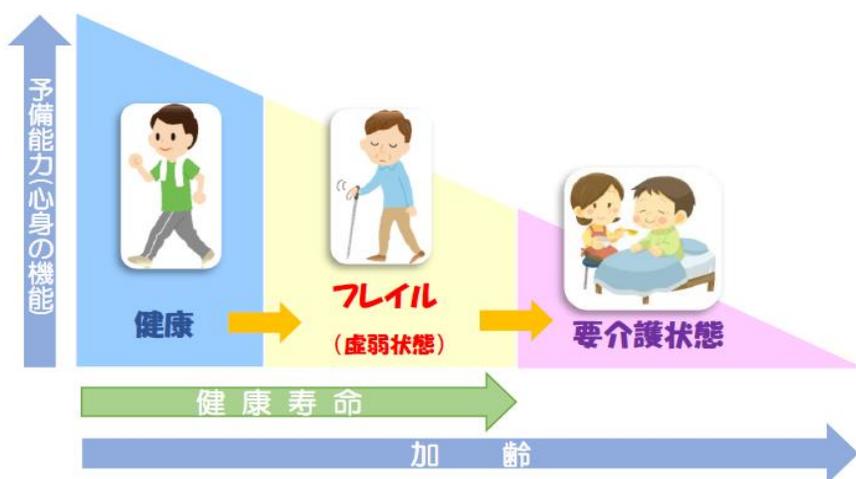
# できることから毎日コツコツと

～今日から始める介護予防～

## 知っていますか？「フレイル」のこと

新型コロナウイルスにより私たちの生活が大きく変化しました。感染予防のため外出の自粛など様々な制限がなされ、今までより外出機会が減少したりしたのではないのでしょうか。

近年、動かない時間が増えることで起こる「フレイル(虚弱)」が問題になっています。フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、要介護になる危険性があります。動かない時間が増えると、筋力低下を招くだけでなく、気分の落ち込みなど精神面にも影響を及ぼすと言われています。そのため機能低下により介護が必要な状態つまりフレイルになる可能性が高まります。しかし、早期から改善に取り組むことで介護状態に陥ることを予防できます。



まずは、自分の状態を知ることからはじめてみませんか？

## フレイル危険度をチェック！

### ☑いくつあてはまりますか？

※J-CHS基準を参考に作成

- 半年で体重が2～3kg以上減った
- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 体を動かすことが減った

▶ 判定結果

- ✓が1～2つあてはまる  
→フレイル予備軍
- ✓が3つ以上あてはまる  
→フレイルの疑い

## 手軽にできる指輪っかテスト

※出典：東京大学高齢社会総合研究機構



①両手の親指と人差し指で輪を作る



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる

▶ 判定結果

- ◆ふくらはぎと輪との間にすき間がない  
・指が届かない  
→今のところ下肢の筋肉量は保たれています。筋肉量が落ちないように運動を続けましょう！
- ◆ふくらはぎと輪との間にすき間がある  
→下肢の筋肉量が少ない状態です。フレイルの疑いがあります。

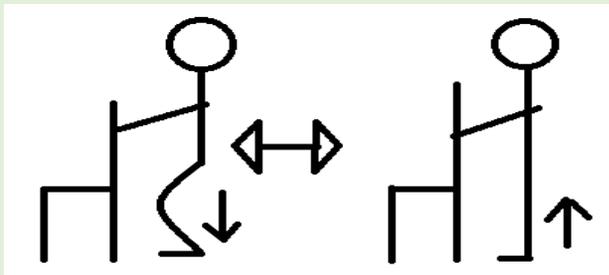
# 生活習慣を見直してフレイルを予防・改善

## 「筋力トレーニング」を習慣に

筋肉や骨などのカラダづくりに効果があるのが、筋力トレーニングです。筋力の維持・向上になり、転倒予防にも効果があります。また、適度な運動は体力・免疫力も高めます。

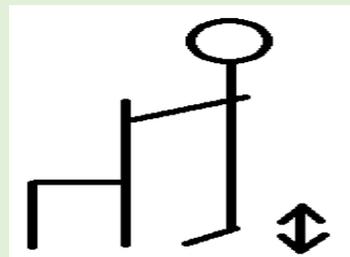
下記に下肢の筋力を鍛える運動をご紹介しますので、ぜひ日常に取り入れ、筋力アップを目指しましょう。

### 椅子スクワット（下肢の筋力アップ）



- ①椅子や机に手をつき、足を肩幅に広げて立ちます。
- ②膝を曲げながらお尻をゆっくり下ろします。  
※背中まっすぐ伸ばし、かかとが浮いたり、曲げた膝が前に出ないように注意します。
- ③太ももに力が入っているを感じながら、ゆっくりと（深呼吸をするペースで）元の姿勢に戻します。
- ④これを5～6回繰り返します。1日3セットが目安です。

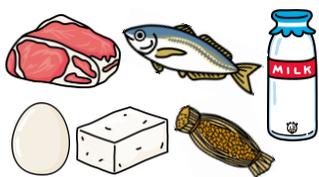
### かかと上げ（ふくらはぎの筋力アップ）



- ①椅子の背もたれや壁などに手をつけて立ち、かかとを上げます。  
※かかとを上げ過ぎると転びやすくなるので注意してください。
- ②ゆっくりとかかとを下ろします。
- ③10～20回行います。1日2～3セットを目安に行います。

## 「低栄養予防」がフレイル予防のカギ

食事を抜いたり、食べやすいものばかり食べていると、からだの機能の維持に必要な栄養が十分に摂取しにくくなります。また、食事が十分に摂れていない状態、つまり低栄養はフレイルの原因となります。そのため、バランスのよい食事はフレイル予防の第一歩です。主食、主菜、副菜をそろえた「一汁三菜」の献立を心がけ、1日3食バランスよく食べるようにしましょう。



また、低栄養を防ぐためには「タンパク質」の摂取が欠かせません。タンパク質が不足すると、筋肉を作る力が低下し、筋肉量が減少してしまいます。そのため、できれば1日1食は肉類をとり、魚・卵・大豆製品・乳製品なども併せて、しっかりとタンパク質を摂るようにしましょう。

## 「お口のケア」も忘れずに

噛む・飲み込む・話すといった機能が衰えることを「オーラルフレイル」と言い。主な要因は、お口の周囲の筋力低下や歯周病などです。

うまく噛めなくなることで、食欲低下や低栄養の原因となるだけでなく、会話がしにくくなって人と話さなくなったりすることで、認知機能の低下など様々な影響を及ぼすことがあります。しかし、早めに気付いて対処することでフレイルを防ぐことができます。

### こんなことはありませんか？

- 食事をよく食べこぼすようになった
- 食事中にむせることが増えた
- 噛めないものが増えてきた
- 滑舌が悪くなった気がする



当てはまる場合、口の機能が低下し始めている可能性があります。少しでも口の機能を維持するためにお口の体操「**パタカラ体操**」がおすすめです。

### パタカラ体操

- ①「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声ではっきりと発音します。
- ②「パタカラ」と続けて発音し、5回繰り返します。