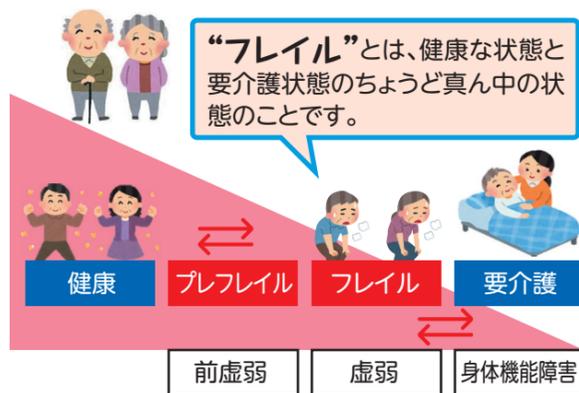


## 健康寿命を伸ばすには、「フレイル」の予防が第一です!



「フレイル」とは、いわゆる「虚弱」な状態のことですが、「社会(閉じこもり、孤立、孤独等)」「オーラル(栄養)」「身体」それぞれにおいて「虚弱」な状態になり、筋力や認知機能の低下により、活動そのものも低下し、いずれ要支援・要介護になる恐れがあります。

予防するためには、「運動すること」「食べること」と、そのために食べ物を「かめる状態であること」、これらに加え「役割がある」「人とつながる」こともとても重要です。これは、若いうちから習慣として身に付けておく必要があります。



「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。

### 簡単にできる フレイルのセルフチェック

- 食欲がなく、やせてきた気がする
- なかなか疲れがとれなくなった
- 歩くのが遅くなった(青信号の間に横断歩道を渡りきれない)
- 力が入らなくなってきた(荷物を運ぶのが大変、ビンのふた等があげられない)
- 出かけるのがおっくうになった

★3つ以上チェックが付く場合は、フレイルの可能性がります。

## 運動する!(身体)

普段から体を動かすと...  
**糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症**等のリスクを下げるができます。高齢者であっても運動機能は向上します。あきらめないことが肝心です。

尾道市は運動習慣の定着化を目指した『尾道健康スタイル』を進めています。

**Loco Training**

- ▲開眼片脚立ち 左右1分間ずつ、1日3回
- ▲スクワット
- ▲関節の曲げ伸ばし

ウォーキング▶

ロコモティブシンドロームとは、骨や筋肉など運動器の衰えが原因で日常生活に障害をきたしている状態。

日本ロコモティブシンドローム研究会

## シルバーリハビリ体操

市では、行政と住民が一体となって超高齢社会とともに乗りきっていくため「シルバーリハビリ体操事業」を行っています。ボランティアとして地域の高齢者に体操を指導する「シルバーリハビリ体操指導士」の養成を通じて、体操の普及と、介護予防、住民主体の地域づくりを進めています。

地域のサロンや公民館等、市内85会場で定期開催されています。誰でも参加できますので一緒に体操しましょう。

### 参加者の声

- 「杖を使わず歩けるようになった」
- 「立ち上がりが楽になった」
- 「膝が痛くなくなった」
- 「介護するときに役に立った」



## プラス10分てくてく運動

市では、ウォーキングを習慣化する「プラス10分てくてく運動」を進めています。

### ウォーキング効果

- ・気分転換やストレス解消
- ・免疫機能の活性化
- ・メタボリックシンドローム予防
- ・脳の活性化(認知症予防)
- ・骨粗しょう症予防
- ・美肌

ぜひ皆さんも今より10分多く歩く生活をしてみませんか?



ウォーキング講習会

## 食べる!(栄養)



### 【高齢者の食事の常識「うそ?ほんと?」】

・年をとったら粗食でいいってほんと?

答)うそ!

穀類や野菜ばかりの食事が続くと、エネルギーもたんぱく質も不足して低栄養になります。動物性たんぱく質をしっかりとって、筋肉量を減らさないことが健康長寿の秘訣です。

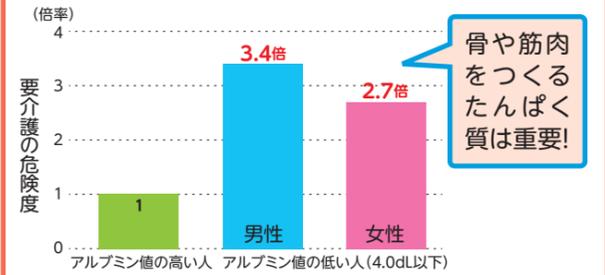
・肉は控えて魚を食べた方がいいってほんと?

答)うそ!

肉を食べるとコレステロールが気になりますが、実は良質なたんぱく質に加え、鉄分や脂肪、ビタミンなど他の栄養も一緒にとれる大切な食品です。

魚には血液サラサラ効果があるなど、それぞれの良さがあるので、バランス良く食べましょう。

### 【アルブミン値と要介護の危険度】



骨や筋肉をつくるたんぱく質は重要!

資料)東京都健康長寿医療センター研究所

アルブミンは肉や魚などのたんぱく質からつくられる成分で、栄養が足りているかどうかを見る指標になります。血液検査の数値が4.0g/dLを下回ると低栄養のサインです。低栄養になると、要介護状態等になるリスクが高まることわかっています。

### 【高齢者の食事ポイント】

- ◆肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を、毎食片手に乗るくらいを目安にとりましょう。
- ◆牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日とりましょう。
- ◆食欲がないときはおかずを先に食べましょう。
- ◆味が濃い物ばかりにならないよう、味付けにはメリハリをつけましょう。
- ◆脱水にならないように、水分はしっかりととりましょう。



## かめる!

おいしく、楽しく食事をし、低栄養を予防するには、口腔機能の維持・向上が重要です!

食事は、楽しみであり、栄養をとる大事な手段でもあります。「食べる」ということは、かむ、飲み込むという一連の動作からなります。しっかりと噛むことで、消化しやすく、飲み込みやすくなります。

かむためには、まず、かめる歯がそろっていることです。親知らずを除き、永久歯は28本ですが、歯を抜いてしまった場合、入れ歯などでかみあわせを改善することが大事です。

それから、物をかむ時には、舌・頬・唇の動きも大事です。歯と歯の間に食べ物をうまく持って行くのは舌で、ほった側に滑り落ちなくするのが頬で、口の中からこぼれ落ちなくするのが唇です。虫歯や歯周病予防・治療するのはもとより、お口の体操も頑張ってみましょう。



尾道市歯科医師会 理事 大元一弘さん

### よくかむことの効果

- 食べ物の消化・吸収を促進
- 虫歯・歯周病の予防
- 平衡バランスを保つ
- 脳への刺激・活性化
- ストレス解消・肥満防止



厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム<別冊> 保健指導における学習教材集「歯の数と食べられるもの関係」より

## 役割がある!(働く)

『家庭での役割、趣味がありますか?』また『地域活動をしていますか?』

社会的な役割を持つことで生きがいができ、達成感、信頼感、親和感を感じることでフレイル予防につながり、さらに健康になります。家族・地域のサポーターになって、地域も自分も元気になりましょう。

外出する機会が増えると...  
握力・脚の筋力アップ  
人の輪が広がる

趣味を持つと...  
人生が豊かになる  
楽しみが増える

ボランティア活動に参加すると...  
気持ちや生活に満足感が得られる  
自分自身がさらに元気になる



## つながる!(社会)

『日常的に触れ合う家族や友人、知人、隣人がいますか?』

毎日人と会話することは、脳と心の刺激になりフレイル予防になります。人とつながり、ともに笑ったり、泣いたり、感動したり、また人のために心配したり、行動したり、その全てがこころの健康を保ち、自分の若さを維持する栄養となります。

