

第1回 WEB版 笑・話・歯 動場



最後にクイズがあるよ！

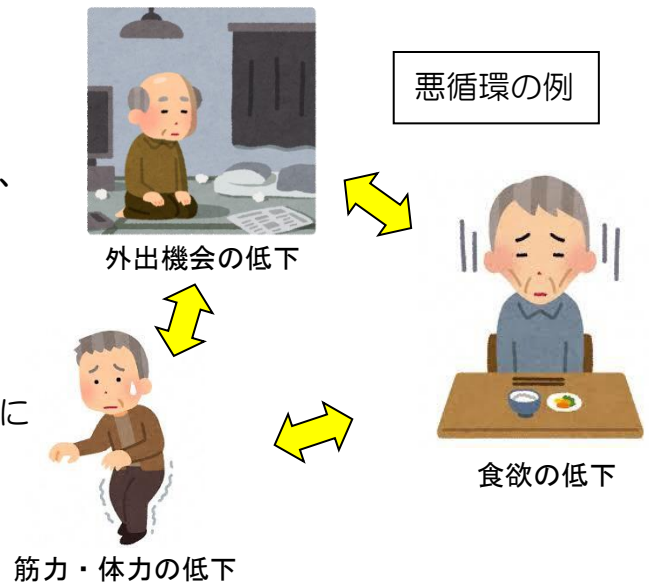
テーマ：健康長寿のためのフレイル(虚弱)予防

高齢期に陥りやすい悪循環

新型コロナウイルス感染症防止のため、外に出かける機会や人と接する機会が減り、食欲が減ったり、筋力・体力が低下していませんか。

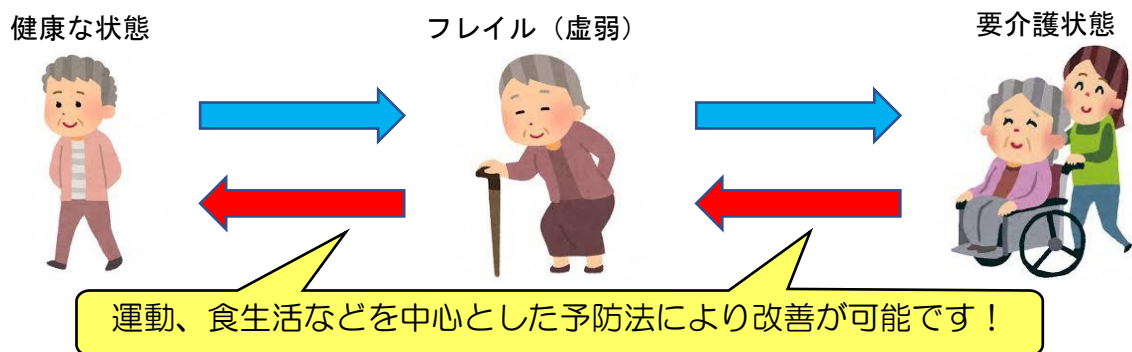
そのような不活発な生活が続くと、日常生活を送るための機能が衰え、要介護状態へとつながる悪循環に陥るおそれがあります。

高齢期の健康づくりは、この悪循環に入らないように予防・改善が重要です。



高齢期をおびやかすフレイル

高齢期における、筋力や心身の機能が低下し、弱った状態を「フレイル（虚弱）」といいます。健康と要介護状態の間のような段階で、多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。介護予防のためには、フレイルの状態にならないように注意し、もしフレイルの状態になっても回復のために対策に取り組むことが大切です。



フレイルチェック

以下の5項目のなかで、当てはまる状態はありませんか？



① 1年間で体重が4～5kg減った



② 疲れやすくなった



③ 筋力（握力）が低下した



④ 歩くのが遅くなった



⑤ 身体活動量が減った

1～2項目以上当てはまる人→フレイルの前段階

3項目以上当てはまる人→フレイルの疑いあり

要介護状態を防ぐ3つの柱

要介護状態を防ぐ大きな3つの柱は、「**食生活**」、「**社会参加**」、「**運動**」とされます。これらを実践し、いつまでも元気な毎日を送りましょう。

大切



1. 食生活

食事：毎日の食事を大切にして「低栄養」を予防しよう！

低栄養とは…エネルギー不足、たんぱく質不足、栄養バランスの崩れが続くこと。食欲が落ちやすく、ちょっとしたことで体調を崩しやすい高齢期こそ、栄養をしっかりとることが大切です。



低栄養を防ぐには、こんなことを心がけよう！

・主食と主菜をしっかり

主食：ごはん、パン、麺類など

主菜：肉、魚、大豆食品、卵など



・間食は、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品やチーズ、卵を使ったプリンなどでたんぱく質を補給



・食欲がない時は、食べたいものだけでも食べるか、数回に分けて食べる（できるだけおかずを中心に）



口腔：しっかり噛むには歯と口の健康が重要！

歯と口の状態が悪化すると、栄養をとりにくくなったり、誤嚥性肺炎をおこしやすくなるため、口腔ケアが大切です。

・毎食後の歯磨きで、口の中を清潔に保つ

・口腔体操などで口を動かす



毎食後、特に寝る前に正しい歯磨きで口の中を清潔に。



パ、タ、カ、ラ

2. 社会参加

新型コロナウイルスの影響が落ち着いたら、積極的に社会参加をしましょう。外出することで、活動量がより増え、心身の機能が良くなります。

3. 運動

高齢期では、筋力を維持し、よく動くからだを守るために、ウォーキング等に加え、**筋力トレーニング**が重要です。また、バランス機能を保つために、**片足立ち**も有効です。次のページに代表的な運動を紹介しています。出来る範囲で行っていきましょう。

運動：身体活動量低下、体力低下を予防するために、積極的に体を動かそう！



感染症防止のため外出機会が減ることにより、心身共に虚弱（フレイル）が進んでしまう心配があります。心身の虚弱が進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすい傾向にあります。

これらを予防するため、高齢者向けのご自宅で出来る簡単な運動の方法を紹介します。

開眼片足立ち バランス能力をつけるトレーニング

開眼片足立ち 動画



※左右1分ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、
つかまるものがある
場所で行いましょう。



姿勢をまっすぐにして
行うようにしましょう。

床につかない程度に
片足を上げます。

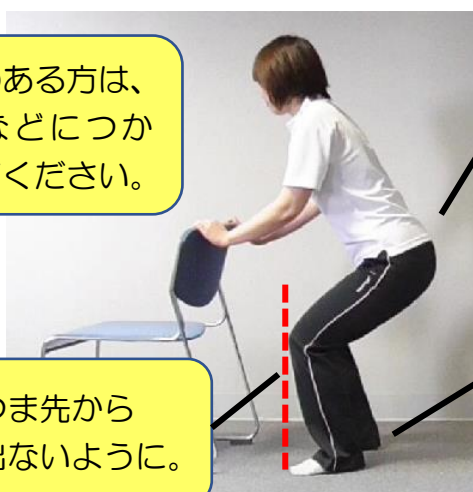
スクワット 脚の筋力をつけるトレーニング

スクワット 動画



不安のある方は、
椅子などにつか
まってください。

膝がつま先から
前に出ないように。



お尻を後ろに引
くように身体を
しずめます。

肩幅程度に足を広げ
て、つま先を30度
程度ずつ開きます。

スクワットが出来な
い場合は、椅子の立ち
座りをしましょう。



- ・動作中は、息を止めないようにします。
- ・10回程度を1日3回行いましょう



“笑・話・歯 クイズ”に挑戦！



1. 心身の虚弱のことをカタカナ4文字でなんというでしょう

- ①フレイン ②トレイル ③フレイル

解説：虚弱は、英語ではF r a i l t yといいます。



2. 心身の虚弱について、正しいものはどれでしょう

- ①介護を受けていなければ、必ず健康といえる
②心身の虚弱は、運動、食生活などを中心とした予防法により改善が可能
③心身の虚弱になると、健康な状態には戻れない

解説：介護を受けていなくても、歩行速度の低下など、虚弱が始まっている可能性があります。

3. 低栄養について、正しいものはどれでしょう

- ①肥満気味であれば、間違いなく低栄養ではない
②低栄養とは、エネルギー不足、たんぱく質不足、
栄養バランスの崩れが続くことである
③主菜とは、サラダなどの野菜中心の料理のことである



解説：エネルギーをたくさん摂っていても、ごはんなどの主食ばかりで、たんぱく質が摂取できていなければ、低栄養になります。

4. 口腔ケアについて、正しいものはどれでしょう

- ①新型コロナウイルスに気を付けていれば、肺炎には絶対にならない
②誤嚥性肺炎を予防するためには、口腔ケアが大切である
③歯磨きは、毎朝ていねいに行うだけで大丈夫



解説：肺炎には様々な原因があります。新型コロナウイルス感染症以外も注意しましょう。

5. 運動について、正しいものはどれでしょう

- ①スクワットは、膝がつま先から前に出ないように行くと良い
②スクワットは、負荷をかけるため、膝を90°以上曲げてお尻を下ろすと良い
③開眼片足立ちは、バランスを鍛えるため、何かにつかまっては意味が無い

解説：スクワットは、高齢期では特に、膝に負担をかけすぎないために膝を曲げ過ぎないようにしましょう。

解答	1. ③	2. ②	3. ②	4. ②	5. ①
----	------	------	------	------	------

全部できましたか？ 間違えたところは、もう一度復習してみよう！

次回は、「認知症予防」、「運動：太ももを鍛える筋力トレーニング」を予定しています。
次回も、**【WEB版 笑・話・歯 動場】** お楽しみに！

