

# 「4つの柱」を実践してフレイル予防！！

## 1 食事でフレイル予防

「低栄養」を予防しましょう！

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を「低栄養」と言います。食が細くなったり、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。



さまざまな食品を食べましょう！

いろいろな食品を食べることで、さまざまな栄養素が摂取できます。バランスのとれた食事を心がけ、毎日、次の10品目【**さあにぎやか**(に) **いただく**】のうち、7品目以上をとりましょう。



たんぱく質をしっかりとりましょう！

たんぱく質(肉、魚介、卵、牛乳・乳製品、大豆製品)は、骨や筋肉の材料になります。たんぱく質が不足すると筋肉量が減り、心身の機能が衰えやすくなるため、毎日しっかりとりましょう。

## 2 運動でフレイル予防

座っている時間を減らしましょう！

家の中で動かずじっとしていると筋力低下を招くとともに、お腹がすかないことから食事を抜いてしまいます。そうなると栄養不足で筋力低下が進み、ますます動かなくなるという悪循環に陥ります。



筋力低下を防ぐためには、毎日40分は体を動かし、いすの立ち座りを繰り返すなど、日常生活に少しでも運動を取り入れ、続けていくことが大切です。

買い物や散歩など積極的に外に出ることも、体の活動量を増やすポイントです。

筋肉量・筋力を維持しましょう！

筋力を維持し、よく動く体を守るためには、ウォーキングなどに加え、筋力トレーニングが重要です。

今回は、自宅でできる簡単な運動を2つ紹介します。

### ■ 開眼片足立ち バランス能力をつけるトレーニング

- ①姿勢をまっすぐにして行う
- ②床につかない程度に片足を上げる
- ※左右1分間ずつ、1日3回行う
- ※転倒しないように、つかまるものがある場所で行う



### ■ スクワット 脚の筋力トレーニング

- ①肩幅程度に足を広げて、つま先を30度ずつ開く
- ②お尻を後ろに引くように体をしずめる
- ③ひざがつま先から前に出ないようにする
- ※ひざは90度以上曲げないようにする



右のQRコードを読み取ると、詳しい動きを動画でご覧いただけます



開眼片足立ち



スクワット

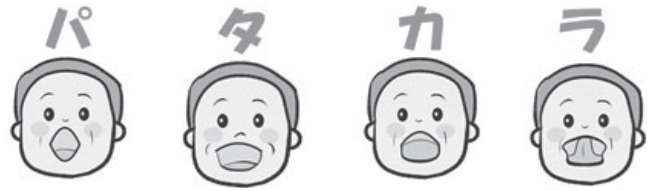
## 3 回腔ケアでフレイル予防

毎食後と寝る前に歯をみがきましょう！

口腔機能は、食べたり、飲み込んだりするために必要な機能です。口腔機能が低下すると、栄養をとりにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなり、全身の健康に影響を及ぼします。毎日の口腔ケアでしっかりと予防するとともに、定期的に歯科医院を受診して、歯科医師に相談しましょう。

お口の健康を守るパタカラ体操

パタカラ体操は、食べるために必要な舌や口の周りの筋肉をトレーニングする体操です。1文字で5回くらいははっきりと発音し、食事の前に行うことがおすすめです。



- ①しっかりと口を閉じて発音する
- ②舌を上あごにくっつくように発音する
- ③のどの奥を意識して発音する
- ④舌をまるめるようにして発音する

## 4 社会参加でフレイル予防

人とのつながりが大切です！

フレイル予防には、「人とのつながり」が効果的です。外に出ることで、人との会話や交流も生まれます。ちょっとしたあいさつや会話が心の健康につながります。新型コロナウイルスが落ち着いたら、地域活動などに積極的に参加し、社会(人)とのつながりを保つようにしましょう。

家族や友人と話しましょう！

外出しにくい今だからこそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。電話やメールでもよいので、コミュニケーションをとることが大切です。

「笑・話・歯動場」を開催しています！

市は、みんなで楽しく笑いながら、健康に関する話や運動を行う「笑・話・歯動場」を開催しています。都合のつく日や会場で自由に参加できます。初めて参加する人は、申し込みが必要ですので、大垣市保健センター(☎75-2322)にご連絡ください。



## 地域包括支援センターへご相談ください！

「地域包括支援センター」は、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、専門職が連携して支援を行う総合相談窓口です。身近な相談機関として、お気軽にご利用ください。

大垣市地域包括支援センター	
安井・川並・洲本・浅草	高齢福祉課内(☎82-1166)
地域包括支援センター 大垣市社会福祉協議会	
興文・東・西・南・南杭瀬・日新・静里・綾里・荒崎	総合福祉会館内(☎77-2255)
和合・三城・墨俣	在宅福祉サービスステーション内(☎84-7111)
上石津	上石津老人福祉センター悠楽苑内(☎48-0068)
大垣市地域包括支援センター お勝山	
宇留生・赤坂・青墓	お勝山ふれあいセンター内(☎71-5536)
大垣市地域包括支援センター 中川ふれあい	
北・中川	中川ふれあいセンター内(☎82-1701)