

今出来るフレイル対策

～運動だけでなく、食事やこころの健康にも気を付けよう～

食事

健康なお口で美味しく食べてフレイル予防

①1日に3回食事をしましょう

1日に3回食事をすることで、1日に必要なエネルギーや栄養素をとることができます。
1日3食、規則正しい食生活を送りましょう!



②主食・主菜・副食がそろった食事をとりましょう

主食(ご飯等)・主菜(肉や魚等のたんぱく質)・副菜(野菜や海藻等)がそろった食事は、さまざまな食品をとることにつながります。野菜は緑黄色野菜、淡色野菜合わせて1日に350g以上は食べましょう(生の野菜で両手3杯分が目安です)。



③たんぱく質をとって筋肉をつくりましょう

高齢期には、食事量の減少とともにたんぱく質が不足しがちになり、筋肉をつくる力が低下します。筋力を落とさないために、肉や魚、卵などを積極的にとることが大切です。

これくらいのたんぱく質を1日にとるように意識しましょう



④お口のケアをしましょう

おいしく食べて、バランスよく食べるためには、しっかり噛めて、安全に飲み込めるお口づくりが大切です。
“お口のお手入れ”と“お口の体操”で健康なお口を保ちましょう!



特に寝る前の歯磨きは丁寧に!



入れ歯のお手入れも忘れずに!



よく噛んで食べよう!

こころ

元気なこころで自分らしく!

交流や楽しみを見つけてフレイル予防

①色々な手段で交流しましょう

外出しにくい状況ですが、手紙や電話、メールなどで友人などと積極的に連絡をとり合いましょう。
今抱えている不安を共有することで、孤独感を和らげる効果もあります。

②役割を続けましょう

普段行っている家事など当たり前のことを、当たり前続けることも大切です。
庭や畑など屋外に積極的に行く機会を作り、新たな役割を作ることもおすすめです。
植物を育てると成長が気になって楽しみが生まれ、こころの健康につながります。



《問い合わせ先》公益財団法人 岡山市ふれあい公社

岡山市ふれあい介護予防センター 8:30-17:00 土・日・祝日を除く

◆中区・東区の方 : TEL 086-274-5211 〒702-8002 岡山市中区桑野715-2

◆北区の方 : TEL 086-251-6517 〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目6-33

◆南区の方 : TEL 086-230-0315 〒702-8021 岡山市南区福田690-1

取り組みや体操の動画をホームページで配信中!



新型コロナウイルス感染症

外出を控えているシニアのみなさまへ

2020年3月 岡山市ふれあい介護予防センターより

新型コロナウイルス感染予防対策として、人が多く集まる場所を避けることが挙げられています。外出を控え、家に閉じこもりがちになっている方も多いのではないのでしょうか。「生活不活発(動かない状態が続くこと)」による健康への影響は足腰だけでなく口やこころの健康など、全身に及びます。

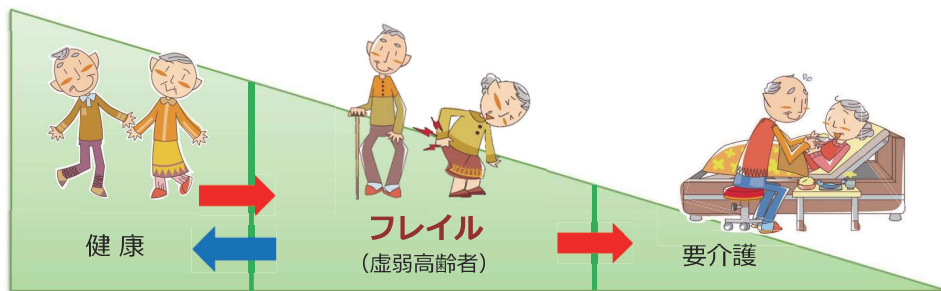
「気づいたら、一日中テレビを見ていた。」「だれとも話をしていなかった。」なんてことはありませんか?
そんな生活が続くと、もしかすると、フレイルになってしまうかも・・・。

こんなことはありませんか?フレイルの兆候かも?



フレイルとは、高齢者の心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を言います。多くの人が、健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

こんなときだからこそ!まずは自宅でするフレイル予防に、少しずつ取り組んでいきましょう。



自宅でも出来るちょっとした体操に取り組もう！

体の柔軟性を高めるために

ストレッチ体操

効果

- けがの予防
- 血行の促進
- 疲労回復

注意点

- 筋肉や関節に痛みを感じない範囲で行いましょう
- 呼吸を止めずに行いましょう
- 反動をつけずに行いましょう
- 伸ばす筋肉を意識して行いましょう
- 椅子には姿勢よく、浅めに座って行いましょう(落ちないように注意してください)

1動作10秒を目安に毎日行いましょう ※ホームページに動画あり

全身

足を肩幅に開きます。体の前で手を組み、ゆっくりと上にあげます。



胸

体の後ろで手を組み、肩甲骨を引き寄せ合うように、大きく胸を張ります。



腰

足を組みにくい方



左足を右足の上に組み、左手を体の後ろにまわし、背もたれを持ちます。右肘のあたりを左膝の外側に当て、そのまま上半身を左後ろにひねります。

(反対側も同様)

太もも(後ろ)

左足を前に伸ばしてかかとを床につけます。伸ばした足の方向に体を向け、背筋を伸ばします。前を見たまま体を前に倒します。

(反対側も同様)

生活に必要な足の筋力・歩く力をつけるために

筋力トレーニング

効果

- 筋力強化
- 持久力を高める

注意点

- 無理のない範囲で行いましょう
- 呼吸を止めずに行いましょう
- 使っている筋肉の場所を意識して行いましょう

1日5回×3セット程度を目安に行いましょう

太ももの前側

かかとを少し浮かせ、つま先をすねの方に引き寄せます。伸ばし切った状態で、8秒間太ももの前側に力を入れます。



左足を前に伸ばします。



かかとは高く上げ過ぎず、背もたれにもたれないよう注意。

下半身全体



手を胸の前で交差させます。4秒間かけてイスから立ち上がり、その後、4秒間かけてイスに座ります。



膝がつま先より前に出ないように、背すじが丸ならないように注意。

食べる、話す…自分らしくいきいきと過ごすために

お口の体操

効果

- 姿勢・呼吸を整える
- あごの力を高める
- 唇・舌・頬のはたらきを高める

毎日行いましょう ※ホームページに動画あり

舌の体操



舌を下に向けて2秒間しっかりと出します。次に口を開けたまま、舌の先を尖らせて上唇に触れるように2秒間上げます。

4回繰り返します。



舌をしっかり前に出し、左に向けて2秒間伸ばします。次に右に向けて2秒間伸ばします。

4回繰り返します。



舌をまっすぐ前に3秒突き出した後、奥に引きまします。

4回繰り返します。

はたらきを高めるうがい(ぶくぶく体操)



左頬に空気を入れてふくらまし、ぶくぶくと4回動かします。右頬、上唇、下唇も同様に4回動かします。



最後に全体に空気を入れてふくらませ、ぶくぶくと4回動かします。

これらを2回繰り返します。

★歯磨き後のうがいの時に行うとよいですね。

日常生活の中にちょっと+で活動量アップ!

すきま時間につま先立ち

- 食器を洗いながら
- 歯磨きをしながら
- テレビの天気予報を見ながら
- 電気ポットのお湯が沸く間



掃除や片付けに一工夫

いつもの掃除に一工夫することで活動量をUPすることができます。

- 掃除機を使わず、ほうきで掃除
- 毎日布団をあげる
- 身の回りを片付けると、転倒予防にも!



人混みを避けてウォーキング

早朝など人が少ない時間帯にウォーキングをしましょう。

- 日光を浴びると骨粗鬆症予防に
- ウォーキングで心肺機能が向上すると免疫力もアップ!



終息したら積極的に参加しよう!

介護予防教室



岡山市内すべての中学校区で、月1回開催中。みんなで学んで実践! 皆様の健康づくりを専門職が応援します。

あっ晴れ! もも太郎体操



地域の身近な場所に5人以上で集まって、DVDを見ながら体操をします。市内300か所以上で活動中!