

65歳を過ぎたあなたへ…

今日からはじめる、神戸ではじめる

# フレイル予防・フレイル改善!

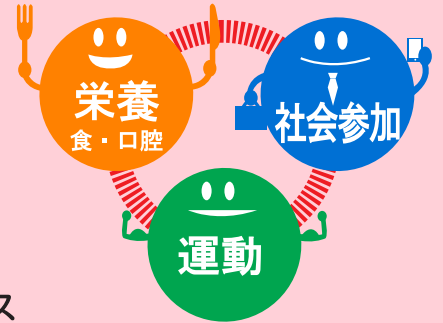
## フレイルってご存知ですか？

フレイルは病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことをいいます。

- ①社会的フレイル：閉じこもりや1人での食事など
- ②精神・心理的フレイル：うつや記憶力の低下など
- ③身体的フレイル：筋力や活動量が減るなど

以上の3つの要素が影響しあってフレイルは悪化していきます。

しかし、人との交流や食事・運動・お口のケアを見直し、バランスよく取り組むことで、再び健やかな毎日を送ることができます。



フレイル予防に必要な3つの要素

## 65歳はターニングポイント!

# 健康づくりはメタボ予防からフレイル予防へギアチェンジ!!

これからは病気だけでなく、加齢の変化にも早期に気づき、対応していくことが重要です。



毎日の生活習慣の改善

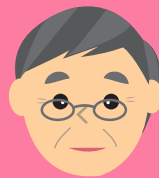
### メタボ予防 (生活習慣病)

働きすぎ・睡眠不足を解消  
ストレスを溜めない生活

栄養バランスのとれた食事  
(食べすぎと野菜不足に注意!)

むし歯・歯周病予防

有酸素運動で脂肪燃焼  
筋トレで基礎代謝向上



体力・心身の活力の維持・改善

### フレイル予防 (老化による機能低下)



積極的に「外出」「人との交流」

【フレイル予防その1】でご紹介!



肉・魚・卵などたんぱく質を多く含む  
食事(低栄養や粗食に注意!)

【フレイル予防その2】で自己チェック!



かむ力や飲み込む力の低下に早く気づき  
オーラルフレイル予防!

【フレイル予防その2】で口の筋トレ紹介!



歩行を増やしたり、体操をすることなど  
で体力・筋力を維持

【フレイル予防その3】で筋トレ紹介!

※持病のある方は、主治医に相談しておすすめしましょう。



# 今の体重、ご存知ですか??

65歳からは、やせた人のほうが注意が必要です。自己チェックしてみましょう!

## BMI 早見表

BMI 20未満

…やせ

BMI 25以上

…肥満

【BMIの計算方法】

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

体重の変化は、健康状態を  
チェックする方法の1つです。  
右の表で、現在の身長と体重  
から体格指数(BMI)を確認  
してみましょう。

身長と体重が変わったところ  
の数字があなたのBMIです。

身長	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm	16	18	20	23	24	27	29	31	33	36
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm	13	15	17	19	20	22	24	26	27	29
170cm	12	14	16	18	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	17	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	16	17	19	20	22	23	25

20未満の方は…

## 低栄養状態のリスクあり!

低栄養とは、身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉などをつくるたんぱく質が不足した状態のことをいいます。

低栄養状態が続くと筋力が減少し、介護が必要な状態におちいりやすくなります。

バランスの良い食事を心がける、家族や友人と会食をする機会を増やすなど食生活を見直しましょう。

20~24の方は…

6か月間で  
2~3kgの  
体重減少が…  
あり!

25以上の方は…

血圧や血糖値に  
注意し、今より体  
重が増えないよう  
にしましょう。  
持病のある方は  
主治医に相談しま  
しょう。

なし!

20~24の方は 今の体重を維持しましょう!

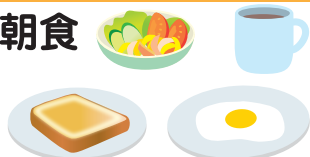
## 食欲がない時も…1日三食 しっかり食べてコツコツ貯筋

一食抜けると、たんぱく質をとるチャンスが1回減ります。たんぱく質を多く含む主菜は、毎食忘れずに!!

### 1日の食事の一例 (1700kcal たんぱく質75g)

赤字はたんぱく質の量

#### 朝食



- 目玉焼き…6.2g (卵50g)
- チーズトースト…12.5g (チーズ18g)
- カフェオレ…3.6g (牛乳100cc)
- サラダ

#### 昼食



- あんかけ焼きそば 25.9g (豚・えび・いか 各30g)
- 酢の物
- くだもの

#### 間食



- ヨーグルト…3.8g (100g)
- やきいも

#### 夕食



- ご飯 160g…3.9g
- 鮭の塩焼き…14.6g (鮭70g)
- 湯豆腐(木綿豆腐50g) 3.6g
- みそ汁
- 青菜のごま和え

### たんぱく質の量って?

性別・体格によって必要量が異なります。70歳以上の女性、体重50kgの人で、1日60~90g程度とるとよいといわれています。

ただし、魚50g = たんぱく質50g ではありません。(腎臓に疾患のある方は主治医に相談しましょう)





# オーラルフレイル、ご存知ですか？

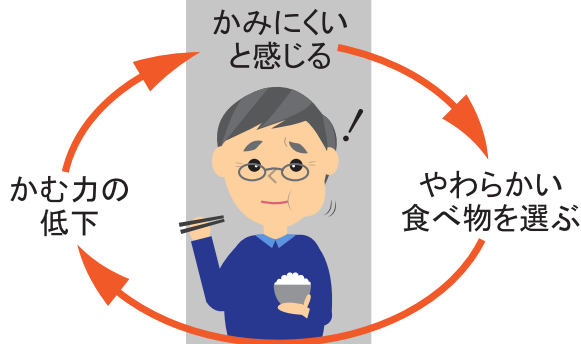


滑舌の悪さ、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増えるなどのささいな口の機能の衰えを「オーラルフレイル」といいます。歯と口の変化に早めに気づき、舌の体操などに取り組むことで、「オーラルフレイル」を予防しましょう。

## あなたは大丈夫？

### オーラルフレイル自己チェック していきましょう！

●口の不調を放置する



- 食欲が低下
- 低栄養や筋力低下
- フレイルのリスクが高まる

- 最近、滑舌が悪くなったと言われる
- 食べこぼしが増えた
- 飲み物などでむせることが増えた
- かめない食べ物が増えた気がする
- 口の渇きが気になるようになった
- 歯の本数が20本未満である

**自分の歯を抜けたままにしていると認知症のリスクが高まります。**

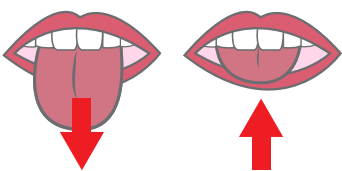
歯が抜けてしまっても、入れ歯を入れてしっかりかむことで認知症のリスクは低くなります。両方の奥歯でしっかりかめるように、「かかりつけ歯医者」を持ち、半年に1回程度は歯と口のチェックを受けましょう！



## 食事の前には「舌の体操」で口の周りの筋力アップ!!!

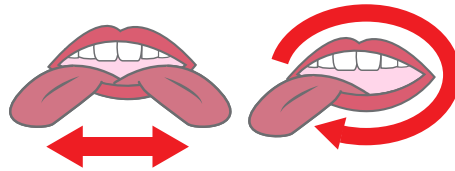
口の周りの筋肉を刺激することで、かんだり飲み込みやすくなります。無理のない範囲で行いましょう！

### ① 前後に動かす



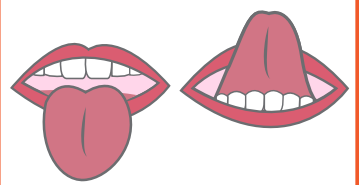
- 舌をできるだけ前に出したり
- ひっこめたりする（5回）

### ② 左右に動かしグルッとまわす



- 舌をできるだけ前に出して、左右に動かす（5回）
- 口の周りをなめるように、舌を左右に交互にまわす（左右1回ずつ）

### ③ 上下に動かす



- 舌を出して、鼻の頭やあごにつけるような感じで、上と下に動かす（5回）



「**パ・タ・カ・ラ**」と発音することで食べるために必要な筋肉がトレーニングできます！  
「**ぱんだのたからもの**」を5回発音してみましょう





# 足腰の筋肉、鍛えていますか？

## つまづきやすい、疲れやすい…歳のせいとあきらめていませんか？

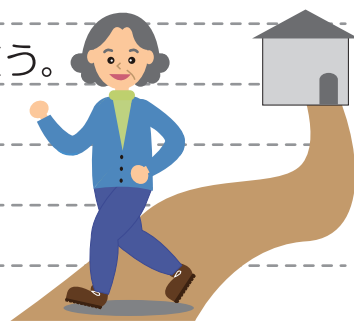
介護が必要になるきっかけは、脳血管疾患や認知症を除くと、骨折や転倒、関節疾患など、筋力低下から引き起こされるものがほとんどです。

運動により筋力・バランス力をつけることで転倒・骨折を防ぐことができます。

まだまだ忙しいあなたには、

毎日の生活に **プラス10分** の運動がおすすめ！

- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物へ行く。
- エレベーターやエスカレーターではなく、なるべく階段を使う。
- テレビを見ながらストレッチをする。
- 近所の公園やスポーツ施設を利用する。
- 歩幅を広くして、速く歩く。
- ひとつ手前の駅やバス停から歩いて帰る。



今の生活にプラス10分の運動でも、介護が必要になるリスクを減らすことができます！！

## 65歳からは足腰の筋肉を鍛えましょう！！

※1日3回、それぞれ5～10回を目標に、自然な呼吸を心がけ痛みのない範囲で運動しましょう。

### ●スクワット（ひざの屈伸）

主におしりと太ももの前を鍛える

- ①床に垂直に背筋を伸ばし、腰を上げ下げするイメージで、ひざが半分ほど曲がる位置まで腰を落とす。
- ②もとの位置までゆっくりと戻す。



両足は床につけて  
平行に保つ

※立ち座りをする時に意識してみましょう！

### ●ひざ伸ばし

主に太ももの前を鍛える

- ①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす
- ②もとの位置までゆっくりと戻す  
片脚ずつ交互に行う



ひざを伸ばしたら  
つま先を上げる

※足首を柔らかくしておくことが  
転倒防止にもつながります。

### フレイル予防と 一緒に気をつけたいこと

肺炎やインフルエンザにかかると体力が低下するきっかけになります。

いつまでもお元気で過ごすために予防接種することが望めます！

接種費用の一部が助成される場合があります。詳しくは神戸市のホームページをご覧ください。





## 社会参加が、介護が必要になるリスクを下げることでわかりました。 積極的に『外出』や『人との交流』をしていきましょう！！



友人やご近所の人と食事や旅行、趣味の集まりやボランティア活動など、いろいろな会に積極的に参加し、つながりを作りましょう。目的ができれば外出の回数や人との交流が自然と増えていきます。

人と交流している人は、寝たきりや認知症などの介護になるリスクが3～4割ほど低いことがわかっています。

## 家庭内でも地域でも仕事や役割をもつことが大切です！！

家の中でも、買い物・掃除などの家事や、ペットの世話、孫の保育、庭仕事などの役割を持ちましょう。

また、地域活動やグループ活動でも、参加するだけでなく役割を持つほうがうつ病にもなりにくいと言われています。



## 毎日外出しない人は「閉じこもり予備軍」です！！



定年退職後や子どもの自立後、気づけば外出する機会が減っていませんか？

1日1回は用事を作り、家から出て誰かと話したり頭と体を動かしましょう！

## フレイルの最初の入口は社会とのつながりを失うことです！！

フレイル予防の3つの要素「社会参加」「栄養（食・口腔）」「運動」を自分なりに、楽しく継続できる方法で底上げしていくことが重要です。

人や地域とのつながりを豊かにしていくために、あなたに合った社会参加のカタチを見つけましょう！





## 就労型



- ・仕事を続ける
- ・シルバー人材センター等

## 社会奉仕型



- ・見守りパトロール
- ・清掃
- ・市民講師等

## 自己啓発型



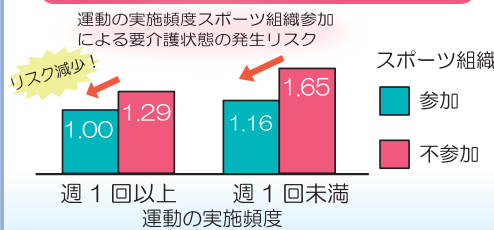
- ・シルバーカレッジ
- ・パソコン教室
- ・カルチャースクール等

## 運動・活動型

- ・ラジオ体操
- ・体操の会
- ・登山等



運動は一人より仲間と一緒にのほうが効果的！



※運動は1人でするより仲間と一緒にのほうが介護になるリスクが低いことがわかりました。スポーツの会やフィットネスに通うなど、自分に合ったペースで運動を習慣づけましょう。

## 趣味・交流型

昔やっていたこと、やってみたかったことをはじめませんか？

- ・地域のつどいの場
- ・コーラス
- ・絵画教室
- ・料理教室等



フレイル予防に取り組みたい！！相談したい！！

まだまだ元気なあなたも…

# あんしんすこやかセンターへご相談ください！

このマークが目印！！



あんしんすこやかセンターは神戸市が設置する高齢者の介護相談窓口です。概ね中学校区に1か所の割合で、市内全域に76か所設置しています。

地域支え合い推進員 社会福祉士 保健師または看護師 ケアマネジャー 主任



### あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)

専門職が一人ひとりの身体の状態や、生活状況をお聞きして、あなたに合った活動や活躍の場、必要な支援をご紹介します。

地域のつどいの場  
健康づくりの場

趣味活動

医療

介護保険サービス等

あなたのお住まいの担当のあんしんすこやかセンターは…

神戸市 あんしんすこやかセンター 検索

