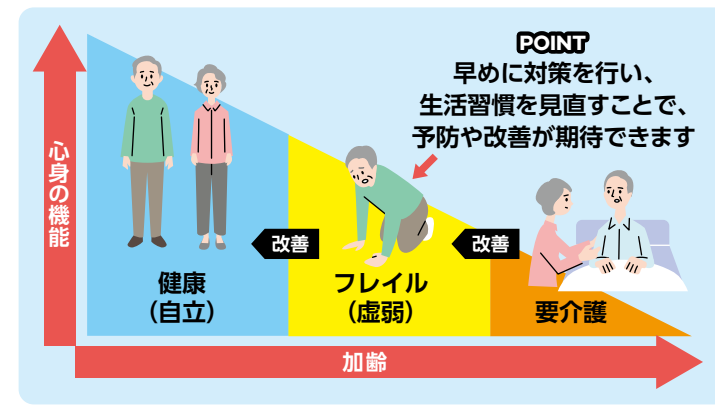


# フレイルを予防しましょう

## フレイルとは？

フレイルは加齢などに伴い心身の状態が低下した「虚弱」を意味する言葉です。健康な状態と介護が必要な状態の中間段階とされ、そのままにしていると要介護状態になる危険性が高いといわれています。自覚症状がない場合も多く、知らず知らずのうちに進行してしまつて危険性もあります。



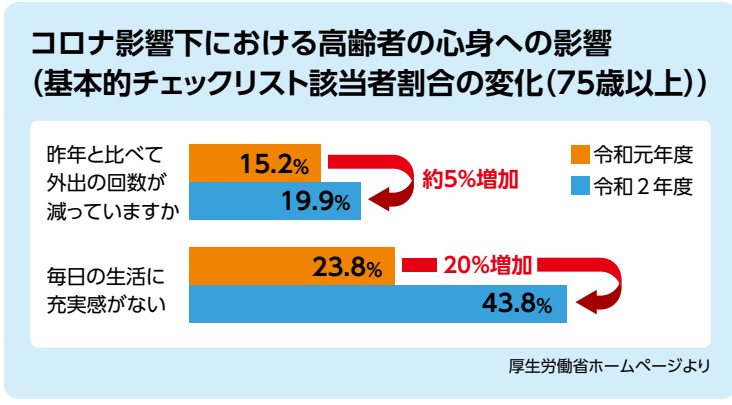
しかし、フレイルの状態になつても、持病を適切に治療したり、栄養のある食事や運動など生活習慣を整えたりすることで、フレイルを改善することが可能です。いつまでも元気に毎日を過ごすためにも、フレイルに早く気づき、正しく行動(予防や治療)することが大切です。フレイルとその予防について正しく理解し、心と体の健康を守りましょう。

### 宮城県の特徴

宮城県は、40〜74歳におけるメタボリックシンドロームの該当者およびその予備軍の割合が高いため、日頃からカロリーを抑えた食事を心がけている方も多くいると考えられます。

しかし、一般的には75歳を過ぎると低栄養になりやすくなるため、「メタボ予防」から「フレイル予防」に切り替える必要があります。

高齢者の心身の状態について、令和2年度(コロナ影響下)と令和



元年度(コロナ前で比較した国の調査によると、「外出機会の減少」や「毎日の生活に充実感がない」など、うちの項目に該当する人の増加が見られました(左記グラフ)。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、外出や人に会う機会が減少している高齢者の皆さんはフレイルに注意する必要があります。

## フレイル予防の3本柱 ～無理せず、楽しく続けることが重要～

フレイルは生活習慣を見直すことで予防ができます。自宅で簡単にできることからトライしてみましょう。

**① 栄養・口腔** 食事は活力の源です。バランスの良い食事を3食しっかり取りましょう。また、お口の健康(口腔ケアなど)にも気を配りましょう。

### 食事のポイント

みやぎの旬を楽しみながらバランスよく

<b>主食</b> ごはん・パン・麺	<b>主菜</b> 肉・魚・卵・大豆料理	<b>副菜</b> 野菜・キノコ・イモ・海藻料理	<b>みやぎの旬</b> 春 ギンザケ、タケノコ 夏 カツオ、枝豆 秋 新米、サンマ 冬 ワカメ、セリ
-----------------------	-------------------------	-----------------------------	---

### 歯磨きのポイント

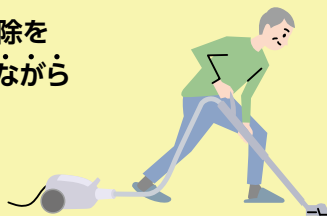
- ① テーブルや洗面台などで歯ブラシを持つ手の肘を固定し楽な姿勢で
- ② 歯と歯茎の境目を小刻みに優しく
- ③ 特に夜寝る前はじっくり磨く

### ポイント

日常生活で無理せずにながら運動

**② 体を動かす** 運動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

### 掃除をしながら



- ① 掃除機などをかけながら両足を前後に開く
- ② 体をゆっくり前に伸ばし、ゆっくり元に戻す
- ③ 左右の足を入れ替えて10回ずつ行う

家事をしながら下半身を伸ばし、鍛えることができます

### 台所や洗面所に立ちながら



- ① 台に手をついて膝を曲げ、足を後ろに動かす
- ② 左右交互にゆっくり10回ずつ行う
- ③ 膝を伸ばして足を横に上げ、下ろす
- ④ 左右交互にゆっくり10回ずつ行う

歩行に必要なお尻、太ももの外側の筋肉を鍛えられます

### テレビを見ながら



ラップの芯を左右の手で投げ上げ、目で芯を追いながらキャッチする

認知症予防にもつながります 続けて50回が目安です

### ポイント

仲間との会話や好きなことをしながらお出かけ

**③ 社会とのつながり** 趣味やボランティアなどの外出、気の合う人とのおしゃべりや笑いはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



「下町蚤の市」の様子



体操教室も行っています

栗原市若柳地区では、コロナ禍における高齢者の不活動と孤立を心配した女性ボランティアが集まり、集いの場「下町蚤の市」が新たに生まれました。世代を超えて楽しみながら、地域を元気にしたいと、地区内の神社で月1回開催されています。

## フレイル予防の手引きとセルフケア動画

県ホームページでは、手引きと動画により、日常生活で無理せずできる取り組みなどをご紹介します。ぜひご覧ください。



☎ 長寿社会政策課 ☎ 022(211)2552

ホームページはこちら

宮城県 フレイル



## フレイルの簡単チェック

フレイルかどうかを簡単に調べる方法をご紹介します。次の5項目のうち、あなたは何個当てはまる項目がありますか？

- 1 体重減少 6カ月間で2kg以上の(意図しない)体重減少がある
- 2 筋力低下 握力の低下(男性:28kg未満、女性:18kg未満)がみられる(目安…ペットボトルのふたを開けるのが難しい)
- 3 疲労感 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
- 4 歩行速度の低下 通常の歩行速度が秒速1.1未満である(目安…横断歩道を青信号中に渡りきることが難しい)
- 5 身体活動の低下 ①軽い運動・体操 ②定期的な運動・スポーツ →①②のいずれも週に1回もしていない

この5項目のうち、当てはまる項目が

- 1〜2項目の方 フレイル予備軍の「プレフレイル」
- 3項目以上の方 「フレイル」

が疑われます。(改定日本語版フレイル基準)

