

口の渇きが気になるときは…

だ液腺マッサージ 指の腹でだ液腺を刺激する



耳たぶの前あたりを
後ろから前にゆっくり
回すように



親指であごの下の
柔らかい部分を
後ろから手前に



親指であごの
真下から舌を
押し上げるように

→だ液が分泌され、食べ物が飲み込みやすくなります

汁物などでむせるときは…

パタカラ体操 はっきり大きな声で「パ」「タ」「カ」「ラ」を10回ずつ繰り返す

パ

パパ
パパ…



タ

タタ
タタ…



カ

カカ
カカ…



ラ

ララ
ララ…



→唇や舌の筋力と飲み込む力が鍛えられます

社会的フレイルを防ぐ

楽しみや生きがい、外とのつながりを持ちましょう!

キーワードは「きょうよう」と「きょういく」!

電話をしたり

人と会ったり

「きょうよう」=きょう、用がある

お散歩

お買い物

「きょういく」=きょう、行くところがある

「通いの場」について

県内でも、市町村ごとに運動教室やサークルなど、フレイル予防のための取り組みを行っています。

東松島市
「お茶サロン谷地」の
サークル活動の様子



お問い合わせ先
宮城県長寿社会政策課
022-211-2552

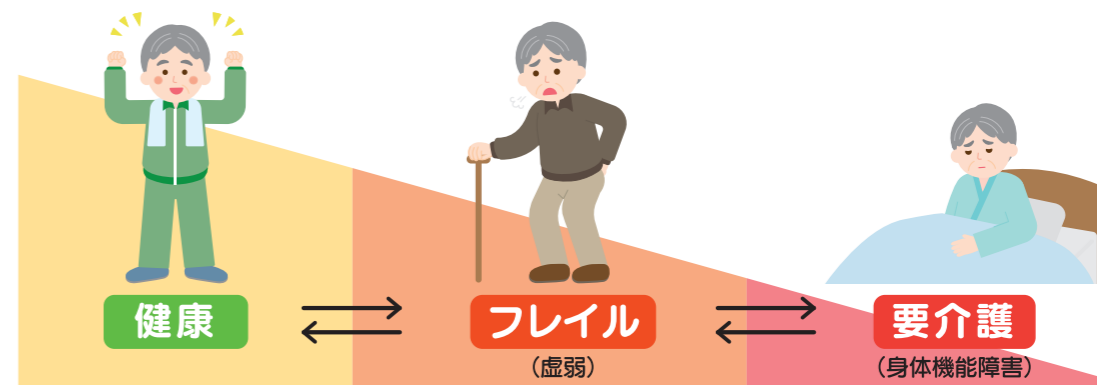


そうなる前に、できることがあります。

「フレイル予防」始めませんか?

フレイルとは?

加齢に伴い心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉。「健康」と「要介護」の中間の段階とされ、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。



早めに気づいて正しく対処すれば健康な状態に戻ることも可能!!

あなたもフレイルかも? **フレイルチェックリスト(改定 J-CHS基準)**

- 6か月で2kg以上体重が減少している
- 握力が、男性なら28kg/女性なら18kg未満である(目安:ペットボトルを開けるのが困難だ)
- (ここ2週間)わけもなく疲れた感じがする
- 通常の歩行速度が秒速1m未満(目安:横断歩道を渡るのに苦勞する)
- 「軽い運動・体操」「定期的な運動・スポーツ」のどちらもしていない

→3つ以上あてはまったら「フレイル」が考えられます。

フレイル予防の3つの柱

