

健康長寿の鍵はフレイル予防

日本の平均寿命は男女ともに80歳を超えていますが、「健康上の問題で日常生活が制限される期間」が約10年あるといわれています。自分らしい生活を長く続けるための鍵となるのが「フレイル予防」です。市ホームページではフレイル予防についての情報を発信しています。詳しくは右のコードから確認してください。



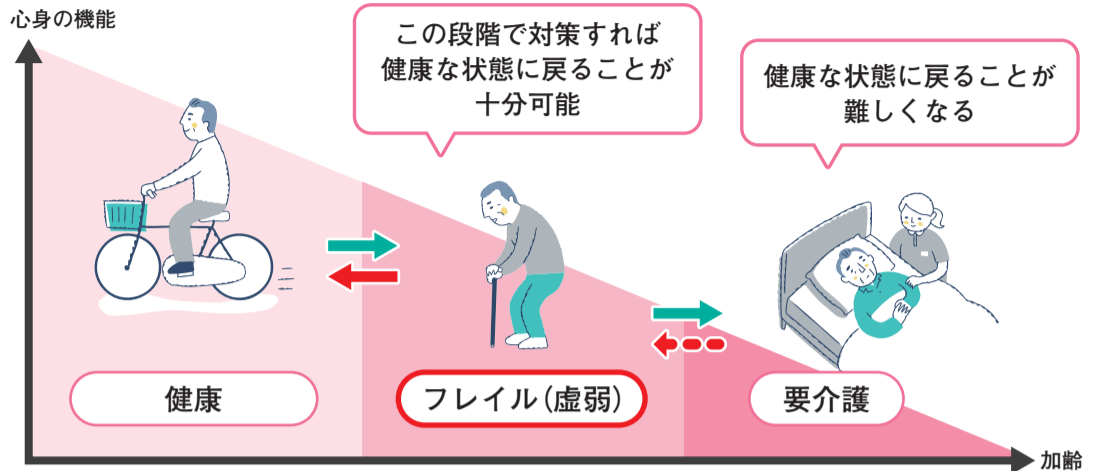
お問い合わせは
健康づくり課 ☎483-4646へ

「フレイル」を知っていますか？

フレイルとは、加齢に伴い心や体の機能が弱くなっている状態のことです。放置していると介護が必要な状態になっていきますが、フレイルの段階で気づき、対策をすれば、健康な状態に戻ることができます。

こんなことはありませんか？

- ✓ なんだか最近体重が減ってきた。 当てはまったら、生活習慣を見直しましょう
- ✓ 新品のペットボトルが開けにくくなった。
- ✓ 週に1回も外出しないことがある。
- ✓ 固いものが食べにくくなった。



フレイル対策 3つの要素

これらは相互に影響し合います。まずは自分に不足しがちな要素から強化していきましょう。



● 栄養・口腔

1日3食、バランスの良い食事をとることが大切です。いろいろな食品を組み合わせ、10の食品群から毎日7品目以上をとることを心掛けましょう。合言葉は「さあ、にぎやか(に)いただく」です。

さ さかな	あ あぶら	に にく	ぎ 牛乳・乳製品	や やさい	か 海藻	(に)
い いも	た たまご	だ 大豆・大豆製品	く くだもの	+ 主食 ご飯・パン等		

参考：東京都健康長寿医療センター研究所「食品摂取の多様性スコア」

高齢になると筋肉の材料となる「たんぱく質」が不足しやすいため、毎食たんぱく質をとることを意識しましょう。

おいしく食べるためには、お口の機能の維持・向上が大切です。誤嚥防止にも役立つ「パタカラ体操」を実践しましょう。

- 「パ」…唇をはじくように
- 「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- 「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- 「ラ」…舌をまるめるように

各発音
8回を2セット
行う



● 運動

筋肉は使う機会が減ると、その分衰えてしまい、疲労や足腰の痛み、転倒などにつながります。「長時間の座りっぱなしを減らす」「エスカレーターではなく階段を使う」など、自分のペースで今より少しでも多く体を動かしましょう。

かかとの上げ下ろしは、自宅でも簡単に実践できます。隙間時間を活用して、普段の生活に取り入れてみましょう。

かかとの上げ下ろし

ゆっくり
10回



注意：
ふらつく時は椅子などにつかまる
親指の付け根に体重をかける

● 社会参加

通いの場への参加やボランティア活動など、社会参加をしている人の方がフレイルになりにくいことが分かっています。

「やちよつながりマップ」では、高齢者向けの交流や活動の場、生活支援サービスなどの情報をインターネットで検索できます。ぜひご利用ください。詳しくは右のコードか福祉総合相談課 ☎421-6732へ。



やちよ元気あっぷ90 (通所型短期集中予防サービス)

最近「つまづきやすくなった」「外に出るのが億劫になった」という人などを対象として、90日間(3か月)のチャレンジで「好きなこと、やってみたいことをもう一度」をテーマに、リハビリ

専門職が自宅でできる運動プログラムなどを提案する「やちよ元気あっぷ90」を実施しています。申し込みは市内各地域包括支援センターへ。詳しくは右のコードか長寿支援課 ☎421-6737へ。



広告

広告