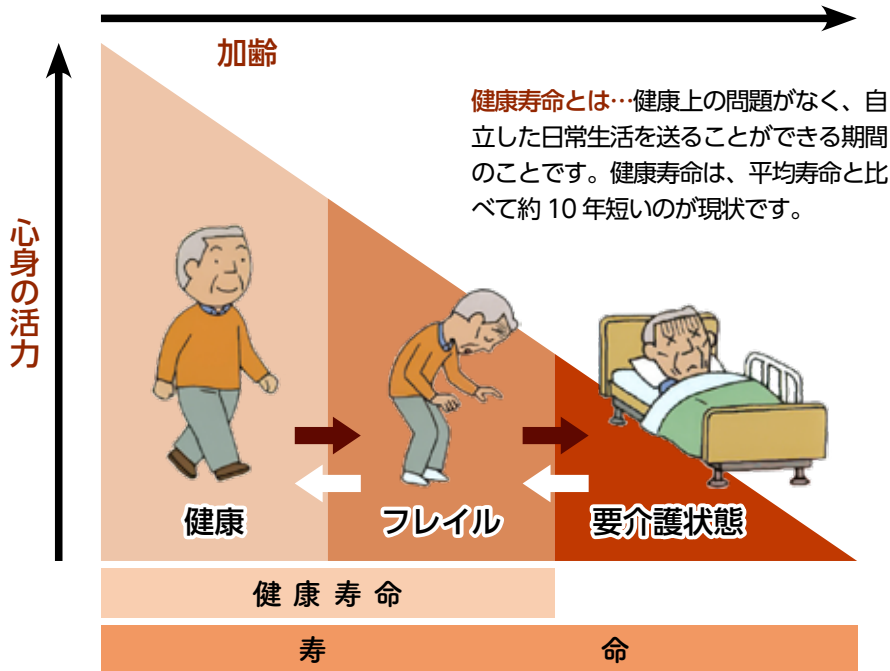


## 健康寿命と「フレイル」の関係



**フレイル (Frailty)** とは…病名ではなく筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態を指す言葉です。高齢者の多くはフレイルの段階を経て、要介護状態に至ると考えられており、健康と身体機能障害の間とも言われています。しかし、適切な対策をすれば、機能を回復する段階でもあり、フレイル予防、生活改善に努め、自身の健康寿命を延ばしましょう。

コロナに負けないために  
大切なフレイル予防

新型コロナウイルスの感染防止による外出自粛などの影響で、健康二次被害がみられつつあります。外出しないことで生活が不活発になり心身の活力が低下すると、高齢者の場合はフレイル(虚弱)が進行してしまいます。そこで、コロナ感染防止対策には十分注意しながら、次のフレイル予防を実践しましょう。

**POINT**  
◆腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を、意識してとりましょう。(免疫細胞の約7割が腸内にあります)  
◆バランスに配慮した食事を心がけましょう。

**フ**レイルは、お口の健康状態と深い関係があります。食べ物をかんだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えると、食生活に支障を及ぼしたり、人や社会との関わりが減少してしまうこともあります。食事はよくかんで食べ、毎食後の歯みがきや定期的な歯科健診などの口腔ケアを欠かさないようにしましょう。

**食**  
べる  
毎日の健康は食事から  
【栄養・口腔機能】



問 町地域包括支援センター  
☎ 34-2104

フレイルチェック	
<input type="checkbox"/>	1年間で体重が4～5kg減った。
<input type="checkbox"/>	疲れやすくなった。
<input type="checkbox"/>	ペットボトルのふたを開けるのが困難になった。
<input type="checkbox"/>	横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなった。
<input type="checkbox"/>	外出が減った。人と話すことが減った。

※1つでもチェックがある人は、フレイル予防を意識する必要があります。

**筋**肉は何歳になっても作られませんが、加齢に伴いその量は徐々に減少します。筋肉が作られるのを助けるために、筋肉の元となるタンパク質である、肉・魚・卵、大豆製品、乳製品をとることを心がけ、ほかにも緑黄色野菜、芋類、海藻、果物、油の10種の食品をバランスよくとることが大切です。



一日3食、規則正しく食べましょう。

# 歩

## く

### 【身体活動・運動】

しっかりと歩く、筋トレも！

#### POINT

◆ウォーキングや筋トレなどの体温を上げる運動をすることによって、免疫力を維持・向上することができます。

◆筋トレは自宅などで週に3日、1回2〜3種目行うと足腰が弱りにくくなります。

※運動するときは人混みを避けるなど、コロナ感染防止と熱中症予防に十分注意しましょう。

●おすすめ筋トレ動画公開中

いきいき百歳体操

〜田原本版〜

準備体操、筋力運動、整理体操で

構成され、ゆっくりとした動きや椅子

に座ったの動きが中心なので、体力

が低下した人

にもおすすめ

な筋トレです。



アクセスはこちらのQRコードから

# し

## やべる

### 【人とのつながり】

意識して会話の機会を増やす

#### POINT

◆社会的なつながりが多い高齢者は、認知症のリスクが減少するといふ報告があります。外出しにくい今、友人や家族と電話やオンラインを活用しておしゃべりをしましょう。

◆笑うことでNK細胞※が増え、免疫力が向上するといわれています。

※NK（ナチュラルキラー）細胞とは…生まれながらに備えている体の防衛機能として働く細胞

高齢者にとって、人との交流は非常に大切です。ご近所の人とのちょっとした挨拶や会話を大事にしましょう。また、食材や生活用品の買い物、病院への通院などに困ったとき、助けを呼べる家族や友人をあらかじめ考えて話し合っておきましょう。



助けを呼べる家族や友人をあらかじめ考えて話し合っておきましょう。

# 質

## のよい睡眠をとろう

睡眠には、免疫力を高めるホルモンの分泌を促し、生活習慣病を予防する効果があります。睡眠による休養感が得られることで心の健康にもつながり、日中を活動的に過ごすことができ、生活リズムが整いやすくなります。質のよい睡眠をとるために次のことを心がけましょう。



### ●体内時計をコントロールし脳に休息を

人の体内時計は24時間より少し長めにできているため、起床時に朝の光を浴びたり、夜は決まった時間に布団に入ることによって、体内時計のズレを調整し、脳を休めることにつながります。

### ●昼間の過ごし方

昼間に、散歩やストレッチ、軽体操などの適度な運動をすることが質のよい睡眠につながります。特に高齢者は、夜間の睡眠が浅くなる傾向があるため、15〜30分の昼寝をすることもおすすめです。

### ●テレビやパソコン、スマホと上手に付き合いおう

強い光が脳を刺激し眠気を妨げます。寝る前の使用は控えるなど上手に付き合いましょう。

# フ

## レイル予防にも効果的

### 【健幸ポイント事業】参加者を追加募集中

ウォーキングが基本の健幸ポイント事業は、手軽に始められ、筋力低下を防ぐだけでなく、身体の免疫力を上げることもつながります。定員に若干余裕がありますので、参加者を追加募集中です。なお、定員に到達した時点で終了とします。

**対象者** 町内在住の40歳以上（令和3年3月31日時点）で説明会に参加できる人。

**費用** 1,000円 ※国の臨時交付金を活用したポイント特典があります。

**応募方法** 町ホームページまたは町役場などにある応募用紙に必要事項を記入し、持参または郵送。

**提出先** 〒636-0392 田原本町 890-1

田原本町長寿介護課 SWC 推進係

☎ 34-2052 / FAX 32-2977



町ホームページへのアクセスはこちらのQRコードから

