

心も体も元気に! フレイル予防

新型コロナウイルス感染症の影響で外出や運動の機会が少なくなっていますが、体を動かさないことで、心や体の健康に大きな影響があるといわれています。

心や体の機能が低下した状態である「フレイル」が進むと、感染症に対する免疫力や体の回復力も低下してしまいます。規則正しい生活やバランスの良い食生活、適度な運動を心掛け、無理せず楽しみながら「フレイル」を予防していきましょう。

また、高齢の方には、ご家族や地域の皆さんの、日々の声掛けや見守りも大切です。みんなで高齢者の健康を支えていきましょう。

2月6日(土)22時~、「ウィークリー千葉県」(チバテレ)で「フレイル予防特集」を放送します

2月9日(火)からは「ちばコレchannel」でも配信▶



写真はイメージです。マスクの着用など感染対策を徹底しましょう。

「フレイル」ってなあに?

年齢を重ねることで、心や体の働きや社会とのつながりが弱くなった状態を「フレイル(虚弱)」といいます。フレイルが進むと介護が必要になることもあります。

フレイル予防は日々の生活習慣と結び付いています。フレイルにならないために、「食事」・「運動」・「人とのつながり」の3つのポイントを毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

最近こんなことはありませんか?

- 外出することが少なくなった
- 歩くスピードが以前より遅くなった
- 人との交流が減った(週1回未満)
- バランスの良い食事が取れていない
- 他の人に同じことを何度も尋ねるなど、物忘れが気になるようになった

⚠️ こんな人は要注意

ポイント1

食事

《栄養》しっかり食べて栄養をつけよう

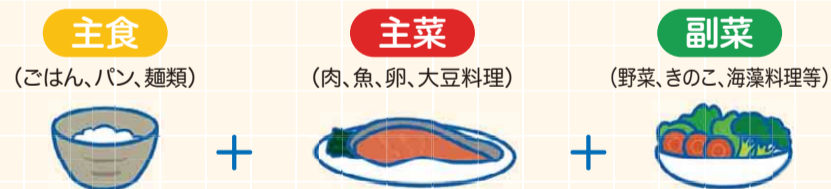
食事は元気の源です。必要な量が取れているか毎日の食事を振り返ってみましょう。

体重が減っていたり、食事の回数や内容が不十分になっているときは、必要な栄養素が不足している可能性があります。

● バランスよく食べましょう

一日3食しっかりと取り、最低2食は、主食、主菜、副菜を組み合わせる食べましょう。また、1回は「果物」と「牛乳・乳製品」を食べましょう。

いろいろな食品や料理を食べることで、必要な栄養素をバランスよく摂取することができます。用意することが難しい場合は、市販のお総菜や配食サービスなども活用しましょう。



主菜 の1食分はグーの大きさ
厚さ2cmを目安に

厚さ 2cm↑
ここがグーの大きさ

※グーのかたまりの大きさではありません
主菜になる食品は、肉、魚、卵、大豆です

副菜 の1食分はパーにたっぷりを目指して

片手の上に山になるくらい
副菜になる食品は、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくです

《口腔》歯や口の中を清潔に保って 口をたくさん動かそう

かむ・飲み込む・話すなどの口腔機能が低下することを「オーラルフレイル」といいます。そのまま放置していると、食事が取りにくくなることで低栄養をまねき、全身の筋肉の低下(フレイル)にもつながります。

健康寿命を伸ばすためには、口腔機能の低下に早めに気付いて、予防・改善することが大切です。

- 毎食後、寝る前の丁寧な歯磨き
歯と口の中を清潔に保つことは、細菌やウイルスなどの感染予防にも有効です。入れ歯のお手入れもしっかりしましょう。
- 1年に1回は、歯科健診を受けましょう
かかりつけ歯科医をもって、歯と口の中の健康状態を知り、歯周病や口腔機能の低下を防ぎましょう。
- 口周りの筋肉を保ちましょう
食事は、しっかりかんで食べましょう。また、人と話す機会が減ると口周りや舌の力が衰えることもあります。

口周りの筋肉を鍛える「パタカラ体操」

- ①「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声でハッキリと発音します。
- ②「パタカラ」と続けて発音し、これを5回繰り返します。



※適切な距離を保ち、小まめに換気しながら行いましょう

▶ 8面「旬のレシピ ちばの味」では、県内で生産されている農産物を中心に、旬の食材を使ったレシピを紹介しています。

問い合わせ
県健康づくり支援課 TEL 043(223)2667(栄養)・2671(口腔)

ポイント2

運動

動かない時間を減らし ちょっとした運動で体を守ろう

動かない状態が続くことで、心身の機能が低下し、動けなくなってしまう可能性があります。

一日30分程度の適度な運動は、健康を維持するために重要です。フレイル予防だけでなく、認知症のリスクを減らすなど、元気で長生きすることにもつながります。無理をせず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。

また、生活リズムを整えるため、早寝・早起きをして規則正しい生活を送ることも大切です。

※緊急事態宣言が出ていますが、健康維持のための運動は、不要不急の外出に該当しません。感染リスクの低い場所での適度な運動や散歩などを心掛けましょう。

●座っている時間を減らしましょう

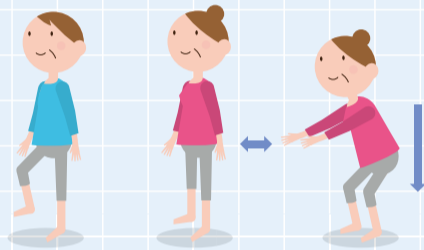
立ったり歩いたりすることも運動になります。

●気分転換をしましょう

天気が良ければ、屋外など開放された場所での散歩やウォーキング、健康体操などもいいですね。感染対策を忘れずに。

●足腰の筋肉を維持しましょう

ラジオ体操など自宅でできる運動も筋肉の衰えを防ぐのに役立ちます。片足立ちやスクワットなども足腰を強くします。



その場で片足立ち 足を肩幅に開いてスクワット

※バランスを崩してけがをしないように、十分注意して行ってください。

●足指の筋力を鍛えましょう

足の指は、バランス機能を保つために大きな役割を持っています。太ももなどの大きな筋肉を維持していくことも大切ですが、足指の筋力も鍛えましょう。転倒予防だけでなく、足の感覚低下の予防にもつながります。



ホームページでは、ここに掲載している他にも、腰痛・膝痛予防の運動や、チーバくんのテーマソング「ゆめみるチーバくん」のBGMにのせた運動などを紹介しています。

千葉県 プラステン 検索

問い合わせ 県健康づくり支援課 TEL043(223)2405
県高齢者福祉課 TEL043(223)2342

1日10分手軽に運動「+10(プラステン)」

●朝に5分 ラジオ体操第1(3分)と片足立ち(左右各1分)

●昼に5分 片足立ち(左右各1分)→ヒールレイズ(1分)→肩ストレッチ(左右各30秒)→肘回し(内外回し各30秒)
※自分のペースに合わせ、決して無理はしないでください。

◆下肢筋力アップ

ヒールレイズ

15回(1分)



①立った状態で両足のかかとを上げて、ゆっくりかかとを下ろします。
※かかとを上げ過ぎると転びやすくなるので注意しましょう。
※転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

◆肩こり・肩痛予防

肩ストレッチ



30秒×2(左右)

①片方の手を反対側に伸ばし、もう片方の手で肘を抱えながら引きつけます。
②肩から二の腕にかけて伸びているところで30秒保持します。

肘回し



10回(30秒)×2(内外)

①右手は右肩へ、左手は左肩へ、肘を曲げて軽く触れます。
②肘で円を描くように大きく動かし、ゆっくりと10回まわします。
③反対回して10回行います。

監修：(一社)千葉県理学療法士会

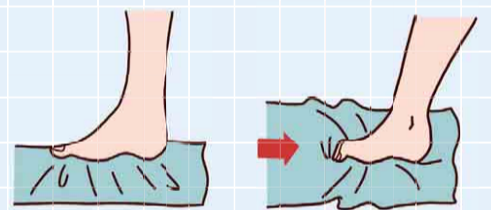
座ってできる足指の筋力トレーニング「タオルギャザー」

①はだしの状態で、椅子に座ります。タオルを床に敷いたら、その上に足を乗せます。(膝の角度は90度程度)

②足の指を使ってタオルを手前に手繰り寄せます。全部の指を使うように意識して行います。

③タオルの端まで手繰り寄せたら、タオルを元に戻して②の動作を繰り返します。

5回を目標に、無理せず自分でできる回数やペースで行いましょう。



※椅子は、座る位置が高めで、背もたれのあるものがおすすです。
※スムーズにできるようになったら、タオルの上にペットボトルなどを載せると負荷を増やして行うことができます。
※痛みがある場合は行わないでください。

ポイント3

人とのつながり

心身の健康を保つためには、人との交流も大切です。外出しにくい今の状況だからこそ、家族、友人、近所の方などが互いに支え合い、意識して交流しましょう。

ちょっとしたあいさつや会話も大切です。直接会えない場合は、電話や手紙、メールを活用してもいいですね。

地域でのつながり「通いの場」

地域には、運動などを取り入れた体操教室や、茶話会・料理教室など趣味を楽しむ活動、多世代交流の場など、住民同士が気軽に集う「通いの場」が作られています。

「通いの場」は、新型コロナウイルス感染防止のため多くが休止していますが、感染対策をしっかりと行いながら活動を続けていたり、リーダー等が電話で近況確認するなど、工夫して取り組みを継続している団体もあります。

問い合わせ 県高齢者福祉課 TEL043(223)2342



【千葉市】 感染対策を徹底し、体操など体を動かす活動を継続。(左)屋外でラジオ体操を行うフレンズ祐光の皆さん。(右)千草台公民館では、換気や一定の距離を保ち、座りながらできる体操を行いました。



【大多喜町】 ボランティアの方が、心と体の健康づくりをサポート。

おそろいのユニホームを着たボランティアの皆さんが、高齢者の自宅に、健康に関する広報誌を届けながら訪問し、地域の絆を深めています。

