

見逃すな！ フレイルの兆候を

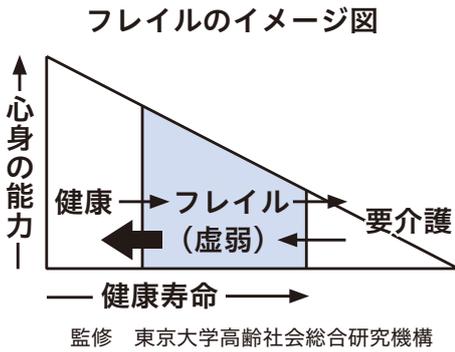
最近やせてきた
人との関わりがおっくう
固いものが噛みづらい

健康上の問題で日常生活が制限されることなく、元気に生活できる期間を健康寿命と言います。今、健康寿命延伸のカギとして「フレイル予防」が注目されています。フレイルを正しく理解して予防に取り組み、いつまでも元気に過ごしましょう。

問合先 健康増進課健康増進担当

「フレイル」は健康長寿のキーワード

事故や病気により要介護になる場合を除き、多くの人は「フレイル」と言われる、体や認知機能、社会とのつながりなどが低下した虚弱な状態を経て、要介護の状態に陥ると言われています。



また、フレイルは65歳以上の1割が該当し、75歳以上で大きく増えると言われています。健康長寿を目指すこれからの健康づくりには、フレイル予防の視点が欠かせません。

気付くと対策で「健康」に戻れる

フレイルは病気ではないため、フレイル状態だからといって、すぐに介護が必要になるわけではありません。早めに兆候に気付く、年のせいだとあきらめず、運動や食事、社会性など生活の改善を行えば、進行を抑えたり、「健康」な状態に戻れる可能性のある状態です。

まずは、下段に紹介する2つの方法を使って、ご自身のフレイル度をチェックしてみましょう。日頃の生活を振り返ることが大切です。

「栄養・身体活動・社会参加」でフレイル予防

フレイル予防には「栄養・身体活動・社会参加」の3つが重要であることが、東京大学高齢社会総合研究機構の研究から分かっています。

市では、フレイル研究のパイオニアである同機構の協力のもとフレイルへの取組みを推進します。この度、そのキックオフとして講演会を開催します。フレイルを正しく理解し、予防に取り組みしましょう。

若い人もフレイルの意識を

フレイルは高齢者だけの問題ではありません。フレイルになるかどうかは、日頃の生活が影響しています。将来自分に起こり得ることとして、若いうちからその予防を意識した生活を心がけることが大切です。

学ぶ 健康づくり講演会
「フレイルに強いまちづくり
～つながりが健康をつくる～」

日 2月15日(土)13時30分～15時30分
場 市役所5階会議室
講 神谷哲朗さん(東京大学高齢社会総合研究機構特任研究員)
定 100人(申込順) **料** 無料
申 問 1月6日(月)から健康増進課へ

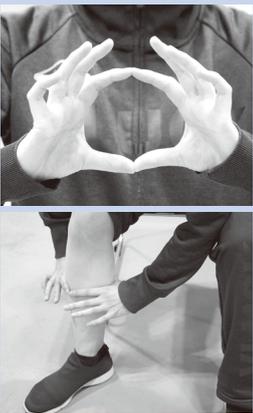
筋肉量を指で図る

知る 気付く

あなたのフレイル度を2つの方法でチェックしてみましょう。

指輪つかテスト

①両手の親指と人差し指で輪を作り
②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲みます。このとき、足は床に付けた状態で測ります。囲める人は筋肉量が少なくなる可能性があります。また、隙間ができた人は、転倒や骨折などのリスクも高まっています。しっかりと食べて運動する習慣を付けましょう。



フレイル予防の3本柱は「栄養・身体活動・社会参加」

身体活動

無理せずできるウォーキングや下肢を中心とした筋トレが有効です。今より10分多く体を動かすことから始めてみましょう。



椅子を使って筋トレをしましょう

筋トレは体へ負荷をかけるので、ストレッチやラジオ体操などでウォームアップしてから息を止めずに行います。下記①～④の筋トレを1日に2回、週3回を目安に行いましょう。テレビやラジオをつけて、「～ながら運動」で楽しく続けましょう。

監修：金子嘉徳さん(女子栄養大学実践運動方法学研究室教授)・大竹佑佳さん(同非常勤講師)



①片足伸ばしキープ

椅子に座り、片足を伸ばして、足先は上に向け、その状態で20秒声を出して数えます。反対の足も同様に。

ポイント 体は反りません。



②両手胸あてスクワット

両手を胸にあてた座位姿勢から、ゆっくり立ち上がり(1、2、3、4)、ゆっくり座る(5、6、7、8)。数を声に出して10回繰り返します。

ポイント ゆっくり



③両手背もたれ支持片足腿上げキープ

両手を椅子の背もたれに置き、片足を背もたれの高さでキープし、声を出して「1～10」を数えます。反対側の足も同様に。左右の足で1セットとし、4セット。

ポイント 背もたれの高さでキープ



④両手背もたれ支持片足後方キープ

両手を椅子の背もたれに置き、片足を上げた姿勢をキープし、声を出して「1～10」を数えます。反対側の足も同様に。左右の足で1セットとし、4セット。

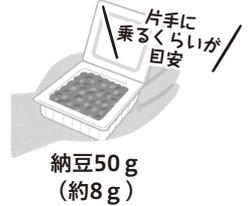
ポイント 上げた足は一定の高さをキープ

栄養

「年齢を重ねると粗食でいい」は誤解です。フレイルを予防するには「筋肉量」を保つことが大切。しっかりとたんぱく質を摂取しましょう。

1日に必要なたんぱく質の目安

これで合計約53gのたんぱく質がとれます。
※日本食品標準成分表・2015年版(7訂)より計算
()内はたんぱく質の目安



社会参加

健康長寿の最大の秘訣は「社会参加」。社会関係が豊かな人ほど要介護や認知症になりにくく、健康寿命が長いことが分かっています。

小まめに
外出しよう

友人・知人などと
交流しよう

楽しさ・
やりがいのある
活動に
参加しよう



閉じこもりを防ぐため、小さな用事もうまく組み合わせて、毎日外に出かけましょう。

孤立しないため、友人・知人やご近所の人などの交流も積極的に。

健康効果を出すため、元気のためには、楽しくてやりがいのある活動が大切。

兆候を知る／

自宅でできる

イレブンチェック

回答欄の右側につく○が多いほど注意が必要です。とくに6つ以上ついたら人はフレイルの危険性が一段と高くなります。すべて左側に○がつくように改善していきましょう。

栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけている	はい	いいえ
	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会参加	昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
	1日1回以上は誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	何よりもまず物忘れが気になる	いいえ	はい

監修 東京大学高齢社会総合研究機構

今年度、最後の 乳がん検診のご案内

乳がんは、日本人女性が最も多くかかるがんで、その発症には女性ホルモンが深くかかわっています。早期に発見すれば、治療は十分に可能です。40歳を過ぎたら、2年に1回の乳がん検診を受診しましょう。

今年度、最後の乳がん検診です。まだ申込みがお済みでない方は、お早めにお申し込みください。

対 昭和55年4月1日までに生まれた方で、前年度・今年度、乳がん検診未受診の女性

日 1月26日(日)、27日(月)受付時間10時～10時45分

場 保健センター

内 視診・触診・乳房レントゲン検査(マンモグラフィ)

定 各日90人 **料** 個人負担金 1400円

申問 保健センター ☎271・2745



詳細・申込みはこちら

胃カメラの検診期間は 1月31日までです

対 昭和45年4月1日までに生まれた方で、前年度・今年度、胃がん検診未受診の方

【受診券をお持ちでない方】

検診には受診券が必要です。1月10日までに保健センターへお申し込みください。

【既を受診券をお持ちの方】

問診、検査、結果説明と、少なくとも2～3回は医療機関に行く必要があります。

※ 医療機関によっては、予約状況により期間内であっても受診できない場合があります。お早めに受診してください。

申問 保健センター ☎271・2745



詳細・申込みはこちら

がん検診の結果、要精密検査となった方へ

がんは、市内の40歳以上の死因別死亡割合で最も高くなっています。しかし、診断と治療の進歩により、早期発見・早期治療で治せるがんが増えてきました。

「精密検査が必要＝がん」というわけではありません。精密検査では、がん以外にも、早めの治療が必要な病気が見つかることがあります。治療は、早ければ早いほど費用面でも体にも負担が少なくてすみます。がん検診の結果、「精密検査が必要」と判定されたら、早期がんを見つけれられるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

問 保健センター ☎271・2745



「冬の食中毒」

食中毒は夏のイメージという方はたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし年間の食中毒患者の約半数は冬に流行するノロウイルスと言われています。感染力が強く、加熱不十分な食品や、生の貝類などから経口感染で広まります。11月～2月頃にピークとなり、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が現れます。

食中毒を防ぐポイントは夏の食中毒と同様です！

菌をつけない為に手洗いは十分に行い、指や爪の間に気をつけてしっかりすすぎます。手を拭くタオルの清潔も心がけましょう。

ほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いので、十分加熱することにより失活します。食器の消毒にも熱湯が効果的です。

さらに、嘔吐物や糞便の処理時に感染の恐れがあるため、使い捨てのマスクや手袋を使用して拭き取り、その後を次亜塩素酸ナトリウムで消毒殺菌、さらに水拭きをします。

また、食中毒になり嘔吐した後は、脱水症状を起こしやすくなります。吐き気が収まってから、経口補水液などで少しずつ水分を摂取しましょう。

現在、このウイルスに対する特効薬はありません。一人ひとりの広めない心がけと対応で、冬の食中毒を防ぎましょう。

女子栄養大学 栄養クリニック 管理栄養士 五位 瀧 可菜



健康応援団 179

献血に ご協力をお願いします

現在、輸血に使用する血液は、人工的に造ることができず、長期保存することもできません。皆様のご協力をお願いします。

日 1月28日(火)10時～11時45分、13時～16時

場 市役所ロビー

内 400・200ml献血

持 本人確認書類(運転免許証など)をお持ちください。

問 保健センター ☎271・2745

