

# 「いつも元気なあの人」になる！

問合先 健康長寿課健康増進担当

新型コロナウイルス感染症の影響による自粛生活の長期化は、生活不活発の状態を招き、フレイルの進行を加速させています。今から始めるフレイル予防で、健康長寿を目指しましょう！

## フレイルとは

英語で「 frailty(虚弱)」を意味し、心身の状態が健康なときよりは弱っているもの、介護が必要なほどではないという、健康と要介護の中間の状態にあることをいいます。

フレイルは、兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることが可能です。

## フレイルを引き起こす要因

フレイルに陥る最も大きな要因の一つは筋肉の衰えです。年齢を重ねるにつれ筋肉が衰える現象を「サルコペニア」といい、この筋肉の衰えが栄養不足、転倒、骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。

また、活動意欲の低下もフレイルに陥る大きな要因の一つです。「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活

動的ではなくなった」という人は、フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。

## 予防のコツ

毎日いきいきと健康的な生活を送るために、「しっかりと、自分で、しっかり食べる」「運動をすること」「社会参加をすること(人との交流)」をバランスよく実践することが大切です。

フレイルを知って自分のフレイル度を認識し、予防・改善することで、健康長寿を目指しましょう。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構  
飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

## Interview

### 今こそフレイル予防の基本を、そして地域のつながりを



東京大学 高齢社会総合研究機構  
機構長・教授

いいじまかつや  
飯島勝矢さん

フレイルチェック考案者であり、「まちづくりを通しての虚弱予防」などを研究している。

新型コロナウイルス感染症の影響で、重い空気が続いていますね。ご高齢の方が重症化しやすいことは間違いありませんので、今後もマスク・手洗い・3密回避などの感染予防の基本を継続することが大切です。

一方、この1年間のデータを全国から集めたところ、自粛生活の長期化による生活不活発を基盤とする心身機能の著明な低下、いわゆる「コロナフレイル」ともいえる状態に陥っている高齢者が多いことが見えてきました。外出頻度の著明な低下と同時に、食事の乱れ、人とのつながりや地域交流の低下などが大きな影響となり、筋肉量の減少

(足腰だけでなく、特に体幹部分)、握力低下、ふくらはぎ周囲長低下、滑舌低下などを示す地域高齢者も決して少なくありません。

今改めて、フレイル予防の基本である「栄養(食、口腔)・運動・社会参加」の全てを日常生活に継続的に溶け込ませることが重要です。そして地域でのつながりを維持しましょう。いずれこのコロナ問題が落ち着いた際に、地域でのつながりや結束力が今まで以上にアップできることを目指して頑張りましょう。まさに「ピンチをチャンスに！」ですね。

# Point 1 食事でフレイル予防

「食事の準備が面倒で、つい同じメニューで済ませてしまう」「最近病気でもないのに痩せてきた」そんな傾向はありませんか。気付かないうちに、健康的に生きるために必要な栄養素が足りない「低栄養」状態になっているかもしれません。低栄養を予防することはフレイル予防につながります。いつまでもいきいきと健康的な生活を送るために、食事でフレイルを予防しましょう。

## 食生活のポイント

### バランスよく多様な食品をとろう

食事バランスを整えるために、「さあにぎやか(に)いただく」を意識した食事がおすすめです。1日の食事の中で、10品目のうち、7品目以上をそろえると栄養のバランスを整えることができます。主食(ご飯やパン)と組み合わせてバランスの良い食事を心がけましょう。

### たんぱく質をしっかりとりよう

たんぱく質が不足すると、筋肉量が減り、サルコペニアに陥ってしまいます。たんぱく質を多く含む魚、肉、牛乳、卵、大豆を意識してとるようにしましょう(腎機能が低下しているなど、健康状態に不安がある方は、かかりつけ医に相談しましょう)。たんぱく質強化のレシピを紹介しますので、ぜひ作ってみてください。

＼ 目指せ！7品目以上 /



- |     |        |   |         |
|-----|--------|---|---------|
| さ   | 魚      | い | いも      |
| あ   | 油      | た | 卵       |
| に   | 肉      | だ | 大豆・大豆製品 |
| ぎ   | 牛乳・乳製品 | く | 果物      |
| や   | 野菜     |   |         |
| か   | 海藻     |   |         |
| (に) |        |   |         |

### 作り方

- 焼き豆腐を縦半分に切ってから1.5cm幅に切る。長ねぎは1cm幅の斜め切り、しょうがは千切り。
- 鍋にAと1のしょうがを入れて火にかける。煮立ったら残りの1と牛肉を加え5分ほど煮る。
- グリーンピースを加え、ひと煮立ちしたら火を止めて器に盛る。

### 材料(2人分)

- ・牛切り落とし肉(薄切り) 120g
- ・焼き豆腐1/2丁
- ・長ねぎ1/2本
- ・しょうが1/2片
- ・だし汁200ml
- ・しょうゆ大さじ1と1/2
- ・みりん大さじ1
- ・砂糖小さじ1
- ・ゆでたグリーンピース大さじ2



牛肉と豆腐のしょうが煮

たんぱく質を強化!

おうちで簡単レシピ

### 豚とトマトのふわふわ卵とじ



### 材料(2人分)

- ・豚ロース(赤身)薄切り肉80g
- ・トマト1個
- ・玉ねぎ1/4個
- ・卵2個
- ・みりん大さじ2
- ・塩、こしょう各少々
- ・オリーブオイル大さじ1
- ・塩、こしょう各少々

### 作り方

- トマトは2cm幅のくし形切り、玉ねぎは薄切り。
- ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉と玉ねぎを炒める。肉に火が通ったらトマトを加えてさっと炒め、塩・こしょうをふる。
- 2の卵液を回しかけ、全体を大きく混ぜるようにさっと炒めて火を止める。

～手頃な食材を使用した四季ごとの高齢者向け健康レシピを健康長寿課にて配布中！減塩、時短レシピも紹介しています～

## 6月は食育月間です！

市では、食を通じた健康づくりを推進しています。取組の一つとして、バランスの良い食事の普及啓発を目的にパネル展示を行います。

**場** 市役所1階ロビー

**期** 6月9日(水)～22日(火)

※ 6月18日(金)は、市食生活改善推進員協議会による食事(実物)の展示(9時～14時)や手洗い体験(9時～12時)あり

からだ・心・くらし・環境に健康な1食

「3・1・2弁当箱法」



3 1 2  
主食 主菜 副菜

©NPO法人 食生態学実践フォーラム

出典：NPO法人 食生態学実践フォーラム

今年度のテーマは「3・1・2 弁当箱法」!

# レイル予防

## MEMO

体操はゆっくり行くと効果的です。  
体操中に息を止めてしまうと、血圧の上昇を招く恐れがあるので、数を教えて行いましょう。  
回数も、ご自身の体力や、その日の体調に合わせて調整してください。

外出の機会が減って、運動不足になっていませんか？  
おうちでできる体操を紹介しますので、やってみてくださいね。  
でも、無理は禁物ですよ！



## つま先上げ・かかと上げ

足首を動かしやすくして、ふくらはぎ・すねの筋力を強化することで、つまづきにくくなります。

1 椅子に座って、両足を軽く開きます。

2 「1.2.3.4」でつま先を上げ、「5.6.7.8」で下ろします。



3 次に、「1.2.3.4」でかかとを上げ、「5.6.7.8」で下ろします。



★5回を目安に頑張ってみましょう！

## 立ち上がり

下半身の筋肉をバランスよく鍛えることで、立ち上がりが楽になります。便座に座るように行うのがポイントです！

1 椅子に浅く腰掛けます。両足は肩幅に開き、足裏をしっかりと床につけましょう。

2 腕を胸の前で組みます。



3 体を少し前に倒してから、「1.2.3.4」でゆっくり立ち上がります。



4 おしりを突き出し、「5.6.7.8」でゆっくり座ります。

★5～10回を目安に頑張ってみましょう！

## 足の横上げ

おしりの横の筋肉を鍛えることで安定して歩けるようになり、転倒しにくくなります。

1 椅子の背もたれや、テーブルなどにつかまって立ちます。

2 「1.2.3.4」で足を横に上げます。体が傾かないようにしましょう。足の幅は30cmくらいで、足先は前へ向けます。

3 「5.6.7.8」で元の位置まで戻します。



★5回を目安に頑張ってみましょう！  
終わったら反対側の足も同じように行います。



市内で気軽に参加  
できるイベントを  
紹介します！

運動は筋力や体力の向上だけでなく、爽快感を得られ気分転換にもなります。

市では健康づくりの一環として様々な事業を実施しています。運動は一人で行うよりも誰かと一緒に行う方が習慣化しやすくなります。

ご自身の健康のために、一緒に体を動かしましょう。皆さんのご参加をお待ちしております。



ラジオ体操

ラジオ体操は、子どもから大人まで誰もが気軽にできる運動です。市内では、現在25か所で朝のラジオ体操が実施されています。申込みは不要ですので、各会場にて直接ご参加ください。

開催日時や会場については、市役所で配布しているチラシまたはホームページをご覧ください。

ラジオ体操会場  
一覧はこちら



定例健康ウォーク

鶴ヶ島ウオーキングクラブの指導のもと、市民センターを中心とした3～5km程度のコースを歩きます。

日 7月9日(金)9時30分～12時

場 西市民センター

持 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート、筆記具  
他 リュックサックなど両手があく服装

申 6月2日(水)から健康長寿課健康増進担当へ



はつらつ元気体操クラブ

生活機能の維持・向上を図り、自立した日常生活の継続を支援するため、体操クラブを開催しています。

対 市内在住の65歳以上の方(介護保険の認定を受けていない方、事業対象者の決定を受けていない方および医師から運動制限を受けていない方)

※ 年2回、参加者を募集します(次回の募集は広報10月号でお知らせします)



ストレッチ教室

最近、「足腰が弱くなった」「つまづきやすくなった」「運動を始めてみたい」…そんな方にピッタリの教室です。

対 市内在住の65歳以上の方(介護保険の認定を受けていない方、事業対象者の決定を受けていない方および医師から運動制限を受けていない方)

※ 年2回、参加者を募集します(次回の募集は広報8月号でお知らせします)

屋外での実施であり、参加者同士の距離を十分保っているため、状況に応じて適宜マスクを外して実施しています

Point  
3

## 口腔ケアでフレイル予防

「堅いものがかみにくくなった」「お茶や汁物でむせる」といった傾向はありませんか？そのような方は、お口の機能が衰えているかもしれません。

お口の機能が衰えると、身体だけでなく、精神的、社会的な面にも大きな影響を与え、放置すると寝たきりや要介護状態に進行するリスクも高まります。しっかりかんで、しっかり食べるためには日ごろの口腔ケアが大切です。いつまでも自分の歯でしっかりかむために、口腔ケアでフレイルを予防しましょう。

### 口腔体操で食べたり飲み込んだりする機能を保とう

舌体操はお口の筋肉強化に加え、誤えんを防ぐ効果、唾液の分泌を促す効果があります。ぜひ取り組んでみましょう。その他にも、頬の膨らまし、早口言葉、音読など自分の好きなこと、できることから取り組み、お口の筋肉をしっかり動かして健康を維持していきましょう。



①上下に出す。



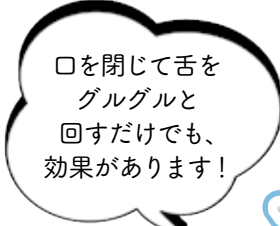
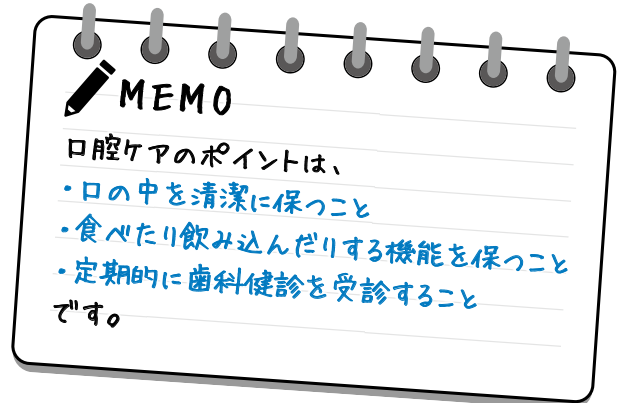
②左右に動かす。



③唇をゆっくりなめる。  
(左回り→右回り)



④舌打ちをする。  
(舌をならす)



Point  
4

## 社会参加でフレイル予防

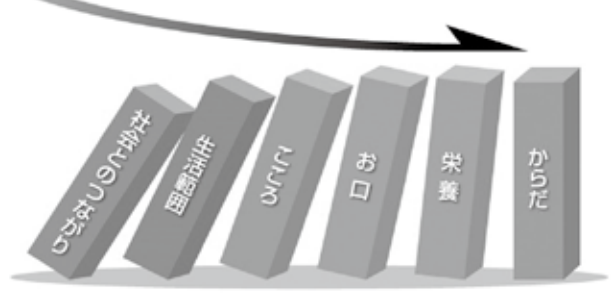
感染症対策で外出を控え、人との交流が減り、一人で過ごす時間が多くなっていませんか。

社会とのつながりを失うことが、フレイルの入口になります。栄養や運動に気をつけて生活していても、社会とのつながりが減り「社会参加」の側面が弱っていくと、心身の様々な側面がドミノ倒しのように弱くなる傾向があり、健康な生活を維持するのが難しくなります。

外出しにくい今の状況こそ、家族や友人がお互いに支え合い、意識して交流することが大切です。直接会えない代わりに、電話やメール、手紙などで連絡を取り合い、つながりが途切れないようにしましょう。

また、屋外など開放された場所でのラジオ体操やウォーキングなども、筋肉の衰え予防だけでなく、気分転換になりおすすめです。

ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

出典：東京大学高齢社会総合研究機構  
飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

# フレイルチェック測定会

市では、フレイルを知ってもらい、「自分事」として認識してもらおう機会として、フレイルサポーターによる「フレイルチェック測定会」を開催しています。測定会では、自分の心と体の健康状態のチェックや、筋肉量などを測定し、フレイルを予防するために、必要なことは何かを学びます。いつまでもいきいきとした生活を送るために、「フレイルチェック測定会」に参加して、フレイルサポーターと一緒にご自身の健康について考えてみませんか。

## フレイルサポーターとは？

東京大学高齢社会総合研究機構考案の養成講座を受講した一般のシニア世代の方々と、現在9名で活動しています。主な活動は、測定会の他に、勉強会やフレイル予防に関するPR活動も行っています。

## 次回の測定会

**対** 市内在住の65歳以上の方  
**回** 7月8日(木)14時～16時  
**場** 北市民センター  
**定** 10人(申込順)  
**申** 6月7日(月)から健康長寿課健康増進担当へ  
**他** その他の日程については、各市民センターでチラシを配布しているほか、随時広報にてお知らせします。



手足の筋肉量



滑舌



立ち上がりテスト



ふくらはぎ周囲長



握力

私たちが  
フレイルサポーターです！



やまごし ゆきお  
山越 行夫さん

### 日々どんな活動をしていますか？

フレイルサポーターとしての活動はまだ始まったばかりで、自分も勉強しなければと思っています。まずは、市民センターでクラブ活動をする際などに、「フレイルって知ってる？」と仲間に聞いてみたり。知っている人と知らない人が半々くらいという実感です。測定会のことを伝えて、参加を呼び掛けたりしています。

### 活動に対する思いを聞かせてください

自分自身の目標として、せっかく生きているのだから、ピンコロで人生を終わりたい。そのために、フレイル予防の活動に参加しています。自分が健康でなければ、人に大きなことは言えませんからね。クラブ活動一つとっても、なかなか新しい参加者がいない。「仲間に入る」ということが難しいのではないのでしょうか。フレイル予防の活動が、コミュニティの中に入っていききっかけになればいいなと思っています。

### フレイルを防ぐために大切なことは

みんな同じだと思いますが、楽な方を選びますよね。家でテレビを見ながらゴロゴロしていた方が楽だから。ですが、食事や運動に気を使うだけではフレイル状態を脱しきれません。「社会参加」が大きなキーポイントになっています。この重要性について、自分の活動を通して皆さんに示していければと思っています。健康寿命をいかに平均寿命まで伸ばすか。一人ではできません。みんなで協力して輪を広げていけば、介護費用などもかからずに済むようになりますよね。みんなで頑張る、これが大切なのではないでしょうか。