つ・る・が・し・ま で
フレイル予防

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。いつまでも元気で過ごすための合言葉「つるがしま」でフレイルを予防しましょう。

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。

フレイルを予防するには？

毎日いきいきと健康的な生活を送るために、「しっかりかんで、しっかりたべること」「運動すること」「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。「つるがしま」を合言葉にフレイルを予防しましょう。

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」

フレイル予防の合言葉 つ・る・が・し・ま

つ ながりとこころの健康を大切に！

社会とのつながりはフレイル予防の基本です。時には電話やメール、手紙などで人との交流を楽しみましょう。こころの健康には、十分な睡眠も大切です。気分が落ち込んだり、不安になることが続く場合には、専門家に相談しましょう。

る るん気分で体を動かそう！

今より10分多く歩いたり運動したりすることで、健康にとてもよい効果が期待できます。ウォーキングや筋トレをしてフレイルを予防しましょう。

おうちでできる簡単体操を紹介します。体操はゆっくりと行うと効果的です。10回を目安に数を数えながら行いましょう。

が んばろう！お口のケアとバランスのよい食事

お口のケア

1日に2回以上の歯磨きで、口の中を清潔にしましょう。入れ歯も歯ブラシでピカピカにしましょう。「口腔体操(舌の体操、頬のふくらまし)」、早口言葉、音読などでかむ力、飲み込む力を鍛え、半年に1度は歯科医院で健診を受けましょう。

舌の体操

①舌を上下に動かす
②舌を左右に動かす
③唇をなめるように回す(左回り→右回り)

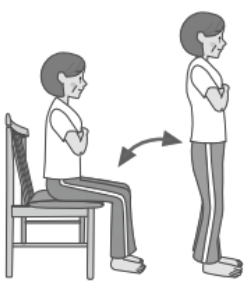
※舌の根元から動かすように意識しましょう

おうちでできる簡単体操

立ち上がり

①椅子に浅く腰掛ける。両足は肩幅に開き、足裏をしっかり床につける。
②腕を胸の前で組み、体を少し前に倒してから、ゆっくり立ち上がる。
③おしりを突き出し、ゆっくり座る。

ポイント 便座に座るつもりで尻を突き出すように行うとグッド！



バランスのよい食事

1日3食を基本とし、「さあにぎやか(に)いただく」を意識して、さ(魚介類)、あ(油脂)、に(肉)、ぎ(牛乳・乳製品)、や(野菜)、か(海藻)、に、い(いも)、た(卵)、だ(大豆・大豆製品)、く(果物)を毎日7品目以上食べましょう。

特に、筋肉をつくるたんぱく質を多く含む、魚・肉・牛乳・卵・大豆を意識してとりましょう(※)。

主食・主菜・副菜をそろえることも大切です。

※　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

しろう！気づこう！自分の健康！フレイルチェック測定会

自分の筋肉量や口の機能などから、健康状態(フレイルの兆候)を知ることができるフレイルチェック測定会を毎月開催しています。フレイル測定会はおおむね6か月ごとの継続参加が理想です。継続的に参加することで、生活習慣の改善につながるなど成果が出始めています。

フレイルチェック測定会参加者には、毎日の歩数でポイントが貯まり、貯まったポイントですてきな賞品が抽選で当たる埼玉県コバトン健康マイレージ歩数計をプレゼントします。

※　歩数計プレゼントの対象者は、はじめてコバトン健康マイレージに参加する方に限ります(すでに歩数計やスマホで参加済みの方は対象外)

埼玉県コバトン健康マイレージの詳細はこちら

[参加者の声]

細かいチェックを受けるチャンスがなく、気になることもあったので参加できて大変良かった。定期的に受けたいと思う。

いろいろと教えていただいたので、できることからやっていこうと思う。

今月のフレイルチェック測定会

対　市内在住の65歳以上の方
日　6月16日(木)・23日(木)
　　10時～12時(2日間コース)
場　南市民センター
定　15人(申込順)
料　無料
持　筆記具・飲み物
申 問　6月6日(月)から健康長寿課健康増進担当へ

まなぼう！フレイル予防講演会

健康長寿　鍵は〝フレイル予防〟
～みんなで一緒に地域を創る、支え合う、守る！～

飯島(いいじま) 勝矢(かつや)さん

フレイルを予防するにはどうしたらよいのか、この機会に一緒に学び考えてみませんか。

対　市内在住在勤の方
日　7月7日㈭13時30分～15時30分
場　西市民センター
講　飯島勝矢さん(東京大学高齢社会総合研究機構 機構長・教授)
定　100人(申込順)
料　無料
持　筆記具、マスク
他　駐車場に限りがあるため、なるべく徒歩や自転車でお越しください。
申　6月8日㈬から健康長寿課健康増進担当へ

詳細はこちら