

尼崎市

いつまでも

心も体も健康に

概要版



～介護予防・重度化防止ハンドブック～

たった今からフレイル対策!!



フレイルってご存じですか？

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」といいます。不活発な生活をしていると、心や体が徐々に衰え、フレイルの前段階であるプレフレイル（前虚弱）、フレイル（虚弱）から、介護が必要な状態になってしまうかもしれません。

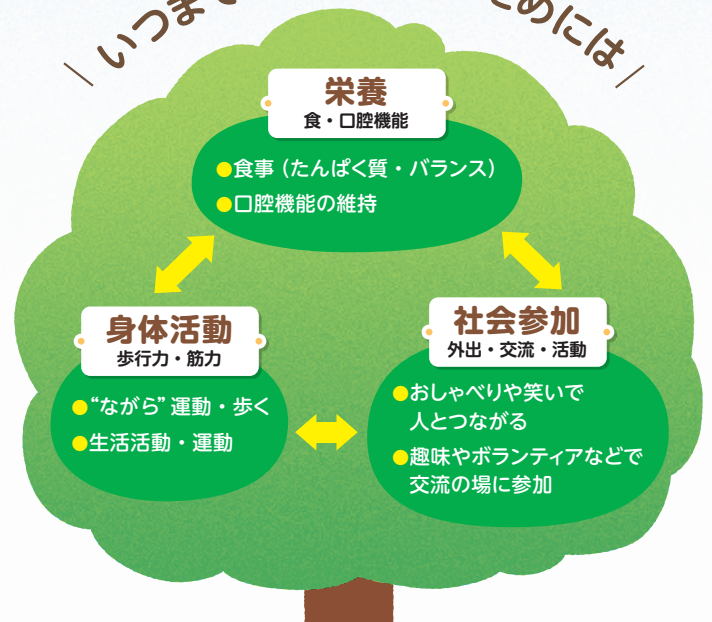
なぜ大切？

フレイルかな、と思っても、気付いた時点で引き返すことができます。今日からの生活改善で、軌道修正が可能です。

フレイル対策

健康な状態に戻ることができるから、フレイル対策は大切なのです。

いつまでも健康でいるためには



ではどうすればいいの？

8つの扉をあけてみましょう。



口腔
ケア

栄養

日々の
活動

運動

睡眠

排泄

受診・
服薬

社会
参加



詳しくは、『いつまでも心も体も健康に～尼崎市介護予防・重度化防止ハンドブック～』をご参照ください。

尼崎市役所包括支援担当課（尼崎市地域ケア会議代表者会議事務局） 電話：06-6489-6356 FAX：06-6489-6528

口腔ケア

お口は**健康**の入り口です

お口は、食べ物を体に取り入れる大切な入り口です。しっかり食べられると、いつまでも元気に社会とつながっていくことができます。



実践!
フレイル予防
お口の中を清潔にし、**噛む力**を維持しましょう。

- 正しい磨き方で虫歯や歯周病を予防しましょう。
- かかりつけ歯科医で、定期的に歯の健診を。

正しいブラッシング法

歯ぐきのマッサージを兼ねて



歯の側面は水平に当てて小刻みに動かす。



歯と歯茎の境目は毛先を45度に。



前歯の裏側は歯と垂直方向にブラッシング。

歯磨きは毎食後が理想。特に就寝前は忘れずに。

歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスでしっかり掃除することをおすすめします。歯間ブラシにはサイズがあるので、自分に合ったものを使いましょう。



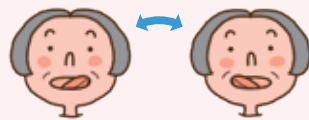
実践!
フレイル予防
のどの筋力をアップして、**飲み込む力**を強化しましょう。

- 舌の体操やパタカラ体操で、舌やのどの筋肉を鍛えましょう。
- 誤嚥性肺炎の予防には、口腔内の清潔も大切。

舌の体操



口を開けて舌をできるだけ出す。上くちびるを舌先で触るように上へ持ち上げる。



左右の口の端を舌先で触るように動かす。舌を縦や左右にぐるりと回す。ゆっくり回すのがポイント。

パタカラ体操



「パパパパパパ」「タタタタタ」...と同じ音を何度も繰り返す。その後、「パタカラ」と続けての発音を、同様に繰り返す。

栄養

私たちの体は、**食べ物**でできている

シニア世代は、メタボ対策より“やせ対策”。特に低栄養は全身の衰えのもとです。



実践!
フレイル予防
“**バランス食事**”は健康の基本。
1日3食、いろいろ食べよう!

- いろいろな食材から多くの栄養素をとりましょう。
- 特に肉や卵などのたんぱく質をしっかりと。

10食品群をバランスよく食べましょう。

さ
かな

あ
ぶら

合言葉は、
さあにぎやかにいただく
だよ!

に
く

ぎ
ゆうゆう

や
さい

か
いそう

に

い
も

た
まご

だ
いず

く
だもの

(10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ! 推進協議会」が考案した合言葉)
上の10品目から、**毎日7点以上**食べましょう!



実践!
フレイル予防
無理なくバランスよく!
元気をつくる食生活のコツ

- 1日3食、バランスよく食べましょう。
- たんぱく質と野菜の摂取量を意識しましょう。

- ★1日3食しっかりと、品数多く食べよう。
- ★たんぱく質のおかずは毎食食べよう。
- ★野菜は1日350gを目安に。
- ★お惣菜や配食サービスを上手に利用。
- ★サプリメントに頼りすぎない。
- ★水分補給も忘れずに。

たんぱく質
1食分の目安

魚1切れ(60gくらい)
肉(60gくらい)
卵(1個)
豆腐(100gくらい)
1食に、どれか1品は食べましょう。

野菜
1日分の目安

350g



1食分

生野菜なら
両手1杯
茹で野菜なら
片手1杯

×3杯分

日々の活動

日々の暮らしに役割を

～それがあなたの
生きがいに～

暮らしの中にきっとあなたの役割があります。日々の活動があなたの役割となり、生きがいへと変わります。多少不自由なところがあっても、役割や生きがいを持って、活動し続けることが元気の秘訣です。



日々の活動を毎日40分
しっかりと体を動かそう!



何気なく行っている日々の生活での活動も、立派な運動です。

家事は、頭と体の
総合作業です。



片付け、掃除、洗濯。手順を考えてやれば頭と体の体操に。複数の家事を並行して行えば、より効果的。

パジャマから着替えて、
ちょっと出かけよう。



朝起きたら、いつでも外出できるように身だしなみを整えましょう。

転ばぬ先の転倒予防



移動するときは家具などに軽く触れるライトタッチで。コードを束ねるなどの環境づくりも大切。

運動

“ながら”運動で、活動できる体づくり

筋肉は、日々の活動に関わる大切な運動器官です。使わないと知らないうちに衰え、次第に動きにくくなります。何かをしながら“ながら”運動をこまめに行い、活動できる体づくりをしましょう。



“ながら”運動なら、面倒じゃない。コツコツ体を動かしましょう。

かかとの
上げ下げ

家事をしながら。
歯磨きしながら。

10回程度を
3セット。



イスに座って
足の上げ下げ

CMの間に。
くつろぎながら。

左右ともに
4~8回
繰り返す。



かかとを押し出す感じで膝を伸ばす。

片足立ち

テレビを観ながら。
ふとしたときに。

左右で1分ずつ、
1日3回を目安に

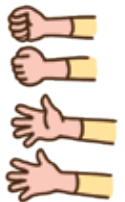
転倒しないように、
必ずつかまるものがある
場所で行うこと。



指先の曲げ伸ばし

おしゃべり
しながら。
散歩をしながら。

10回程度を
3セット。



睡眠

遅寝早起きで、快眠を!

高齢期になると、眠りの質や量が変わってきます。



快眠を得るための工夫

睡眠時間が短くなっても、日中の生活に支障がなければ大丈夫。日中を活動的に過ごして、なるべく遅寝を心がけると、ちょうどよい眠りが得られます。



排泄

ちゃんと、いいの出ていますか？

「恥ずかしい」なんて昔話。多くの人が気にしていて、対策もいろいろあります。



尿もれ対策

もれを防ぐ／上手に付き合う

- 骨盤底筋体操を習慣づけましょう。
- 尿もれパッドも使ってみましょう。

尿もれで不活発な生活になるなら、尿もれパッドなどを利用して、どんどん外へ出かけるようにしましょう。尿もれ予防には、骨盤底筋体操が効果的です。



骨盤底筋体操は、お尻の穴をぎゅっとすぼめる体操です。



便秘予防

気持ちいいお通じのために

- 食物繊維を多くとるなどの食生活の改善と、規則正しい生活、適度な運動が大切です。

- ★1日3回、規則正しい食事を。
- ★野菜、豆、穀物、いも類、海藻類、寒天、果物など、食物繊維の豊富な食品を多くとろう。
- ★意識的に水分をとろう。
- ★毎朝決まった時間にトイレに行く。
- ★しっかり体を動かし運動を。



受診・服薬

頼ってほしい。相談できる“かかりつけ”

あなたにとって一番大切な体のことをよく知る専門家はいますか？“かかりつけ”のお医者さんや薬局が寄り添います。



からだ全体を診てくれる

「かかりつけ医」を持ちましょう。

●かかりつけ医を持つメリット

- ★既往歴や体質などを把握してくれる。
- ★必要に応じ、専門医療機関に紹介してくれる。
- ★病気の早期発見・早期治療につながる。
- ★定期的な検診や予防接種などをすすめてくれる。
- ★介護保険の申請時に主治医として意見書を書いてもらえる。
- ★介護・福祉と連携、訪問医療などの相談ができる。



「かかりつけ薬局・薬剤師」を

賢く活用しましょう。

●かかりつけ薬局・薬剤師を持つメリット

- ★飲み忘れなどの服薬管理。
- ★薬の効果がきちんと発揮されるよう服薬指導。
- ★お薬手帳によって、同じ薬の重複処方が防げる。
- ★薬同士の相互作用、食べ物との相互作用などの指導をもらえる。
- ★残薬の調整をもらえる。



社会参加

今日は誰とあいさつした!? しゃべった!? 笑った!?

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口。まずは、家族やご近所さん、友だち、地域の人たちと、あいさつをかわしたり、おしゃべりしたり、笑ったり。そんな些細なことが、社会とつながる大きな一歩です。



つながる力を

高めましょう。

あいさつする

自分からあいさつしてみましょう。あいさつには、相手の心の扉を開く効果があります。

おしゃべりする

家族、ご近所さん、趣味のサークルの人たち。いろいろな人とおしゃべりをしましょう。

笑う

笑顔は相手の笑顔を引き出します。いつも笑顔で、笑顔の輪を広げていきましょう。



交流の場を

広げましょう。

働く

仕事を通じて社会とつながりましょう。

学ぶ

歴史、語学、パソコンなど何でも。

集う

地域のイベントや同窓会。友人たちとの集まりなど、積極的に参加しましょう。

趣味

趣味が共通の人たちなら、会話も弾みます。

地域貢献

ボランティアに参加するなど、地域社会でつながりが一層深くなる。

