

# フレイル予防をはじめよう!

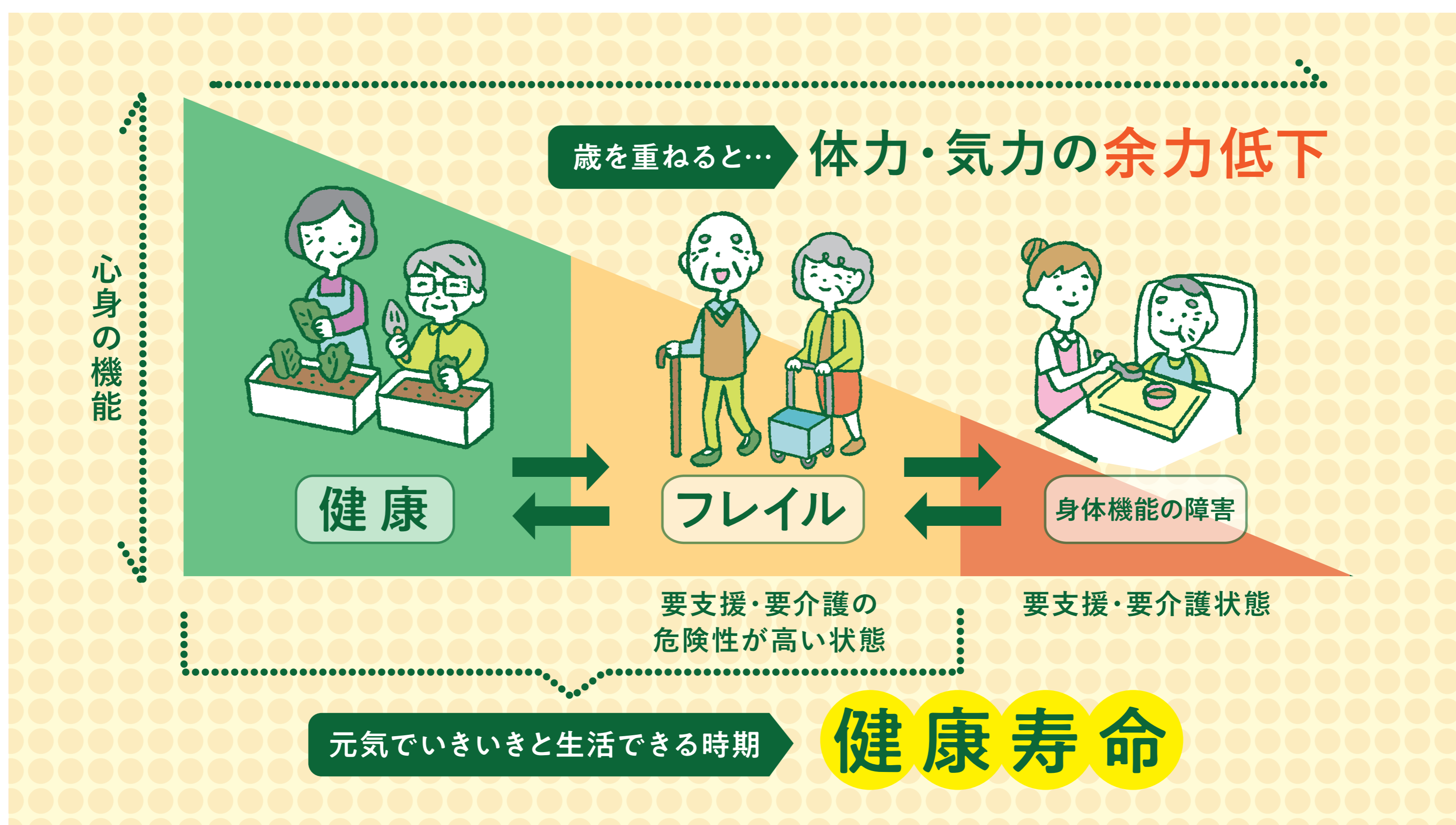
## フレイルとはどんな状態?

身体とこころ・認知の機能低下や、社会的孤立によって要介護になる危険性が高まっている状態です。

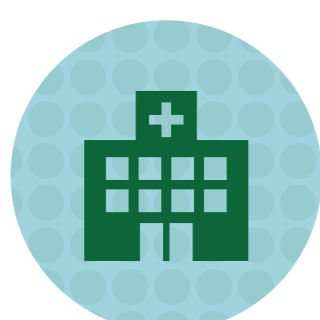
## 適切な生活で健康を維持、改善!

フレイルは病気ではありません。健康で元気な人でもなりうるリスクがあります。ですがご安心ください!

フレイルは適切な生活を送ることで、健康な状態を維持・改善が可能です。



介護が必要な状態に近づいたとしても、生活習慣次第で左側の健康な状態に戻る、あるいはフレイルの状態に留まって、要介護状態にできるだけならないことが大事です。



# フレイル予防をはじめよう!

## フレイル予防に大切な3つの要素

1

運動 | うごく

- ✓ 筋肉量や体力の維持(自宅での筋トレ等)
- ✓ 通いの場に参加して、一緒に続ける仲間を見つける



2

栄養 | 食べる+口腔ケア

- ✓ 10品目群から毎日7品目以上の食品を食べる
- ✓ たんぱく質をしっかりとる
- ✓ みんなでおいしく楽しく食べる



- ✓ 正しいお口のケア方法を知る
- ✓ お口のトレーニング

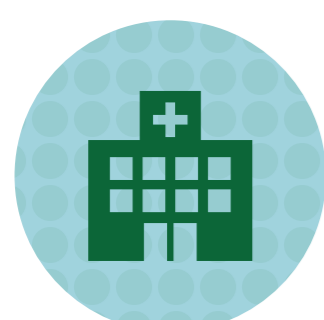
10食品群



3

社会参加 | つながる

- ✓ 1日1回は外出する
- ✓ 楽しさ・やりがいのある活動に参加する
- ✓ 友人・知人と交流する



# -お口のアンチエイジング- オーラルフレイル予防してますか？

## オーラルフレイルチェックをしてみよう！

オーラルフレイルとは食べる・飲むに関連した身体の軽微な衰えのことです。健康と機能障害との中間にあたり、早めに気づき適切な対応をすることで、より健康な状態に近づくとされています。

オーラルフレイルのセルフチェック表

| 質問事項  | はい | いいえ |
|---|----|-----|
| <input type="checkbox"/> 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった        | 2  |     |
| <input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある               | 2  |     |
| <input type="checkbox"/> 義歯を入れている                     | 2  |     |
| <input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる                    | 1  |     |
| <input type="checkbox"/> 半年前に比べて、外出が少なくなった            | 1  |     |
| <input type="checkbox"/> さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる |    | 1   |
| <input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く                 |    | 1   |
| <input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く               |    | 1   |

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

0～2点

オーラルフレイルの危険性は低い

3点

オーラルフレイルの危険性あり

4点以上

オーラルフレイルの危険性が高い

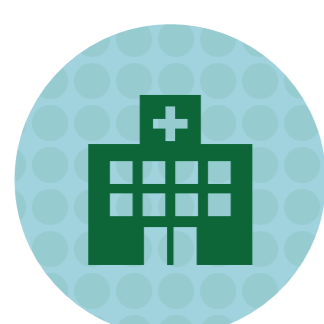
※東京大学高齢者社会研究機構／田中友規・飯島勝矢

## オーラルフレイル予防の3つのポイント

- 1 かかりつけ歯科医を持ちましょう！
- 2 口の些細な衰えに気をつけましょう！
- 3 バランスの取れた食事にとりましょう！



※日本歯科医学会啓発リーフレットより引用



# フレイル予防に関する 渋谷区の取り組み

## 自宅でフレイル予防をはじめよう

### ● しぶや元気サポート通信

詳細はこちら



### Shibuya Genki Report

介護予防・フレイル予防のための最新の知見や地域情報、渋谷区内の介護予防事業についてお知らせする「しぶや元気サポート通信」を配信しています。ぜひご覧ください。



### ● 自宅でできる簡単フレイル予防動画

詳細はこちら

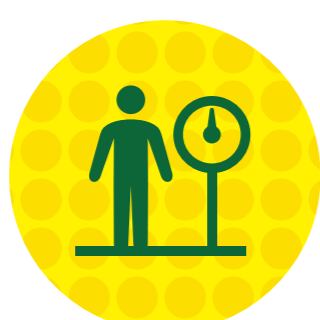
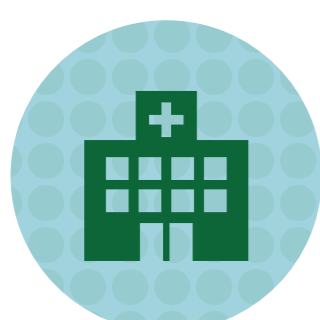
在宅生活が増え、運動不足になると、フレイル(加齢に伴う身体機能の低下により、要介護状態に近づくこと)になる危険性があります。自宅で取り組みやすいかんたんな体操の動画を順次配信していきますので、ご自身のペースで取り組んでください。

### Frail Prevetion Movie



配信講座  
シリーズ

- リンパストレッチ
- エンジョイエアロビクス
- ピラティス
- すわって筋力アップ
- 健身操(けんしんそう)



# フレイル予防に関する 渋谷区の取り組み

## ◀ 普段の活動にフレイル予防をプラス! ▶

### ● フレイル予防のための通いの場等活動支援研修

東京都健康長寿医療センター研究所製作の**フレイル予防スタートブック**を用い、フレイル予防に効果的な**運動・栄養・口腔プログラムの体験・練習**を行います。通いの場などのいつもの活動にフレイル予防をプラスして、より効果的に活動を継続しましょう。

詳細はこちら



Activity  
Support  
Training

対象

渋谷区内で主に65歳以上が参加する通いの場  
(自主グループ、サロン、シニアクラブ等)を運営・サポートされている人

### 研修内容 全5回

1

オリエンテーション  
研修の目的、概要

2

フレイルって何?  
予防のポイント

3

ちょい足しの重要性  
週1回実施することの重要性

4

ちょい足しの方法を知ろう  
運動、栄養、口腔プログラムの体験

5

ちょい足しの練習をしよう  
運動、栄養、口腔プログラムの練習

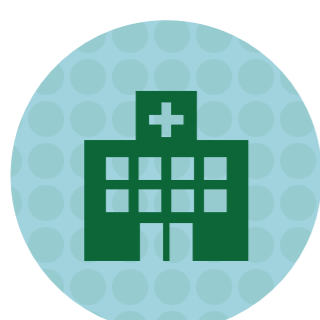
### ● 通いの場への介護予防・フレイル予防推進員の派遣依頼

**介護予防・フレイル予防推進員**が通いの場を訪問し、**フレイル予防の講話や体操指導**を行います。

詳しくは下記問い合わせ先にご連絡ください。

Dispatch  
Request

介護保険課介護総合事業係 03-3463-1888



# フレイル予防に関する 渋谷区の取り組み

## 地域でフレイル予防を始めよう

### フレイル予防のための通いの場等立ち上げ支援研修

詳細はこちら

身近な地域の人たちが自主的な運営により定期的に集まって仲間づくりや生きがいづくり、支え合いの輪を広げる通いの場の立ち上げ方法を学び、活動を始めましょう。



Start-up  
Support  
Training

対象

渋谷区内で主に65歳以上が参加する通いの場・自主グループなどを新規に立ち上げ、フレイル予防を伝えていただける人

### 研修内容 全10回

#### 1 通いの場立ち上げのポイント

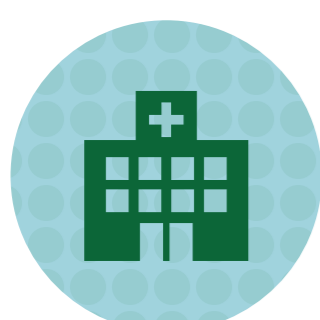
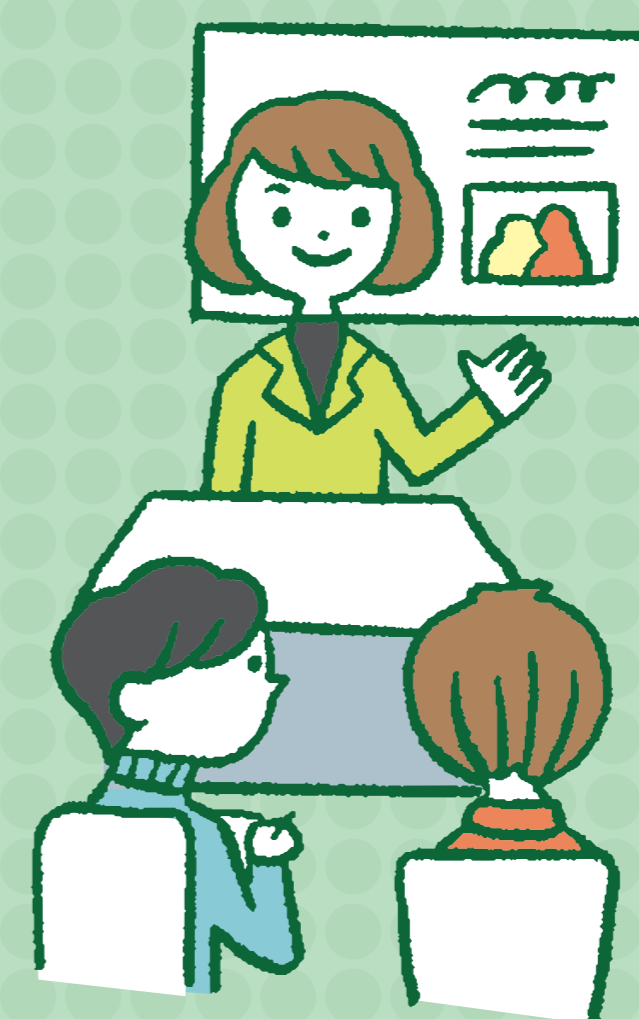
- ☑ 通いの場とは
- ☑ 自主化の必要性
- ☑ 通いの場の事例紹介
- ☑ 先輩グループの活動紹介
- ☑ 渋谷区の現状と支援方法、助成金について
- ☑ 通いの場の実施場所について
- ☑ 通いの場での感染症対策について

#### 2 グループディスカッション

- ☑ どんなグループを立ち上げたいか
- ☑ グループ立ち上げのために必要な要素、解決すべき問題
- ☑ つまづきポイントに対する情報交換
- ☑ 具体的な行動計画を考えてみる
- ☑ 実践に向けた手順、準備

#### 3 フレイル予防プログラム

- ☑ 運動、栄養、口腔プログラムの体験、練習
- ☑ Let's からだチェック！（体力測定の測定方法）

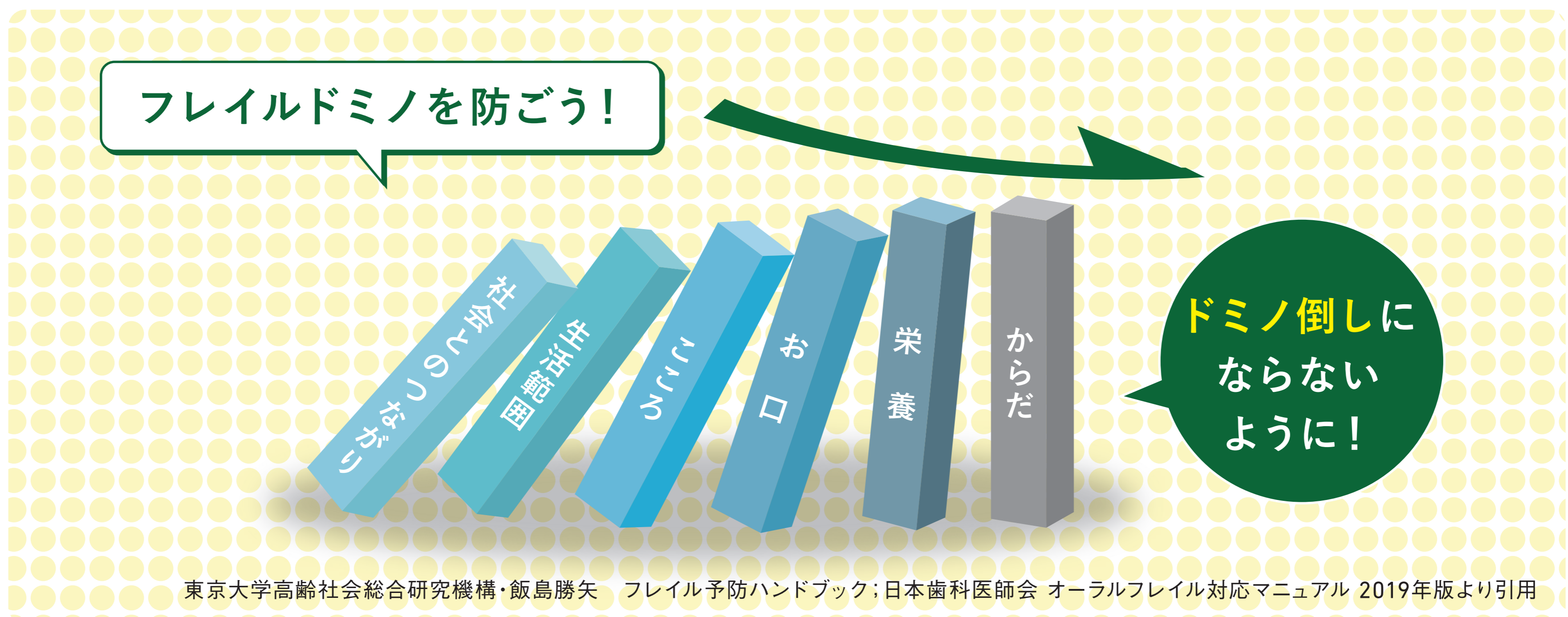


# 新型コロナウイルス感染症と フレイル予防

3密を避けるための活動自粛が「ストレス」となり  
フレイル状態を加速させます。



3密を避けるための活動自粛が「社会的孤立」へ。  
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です。



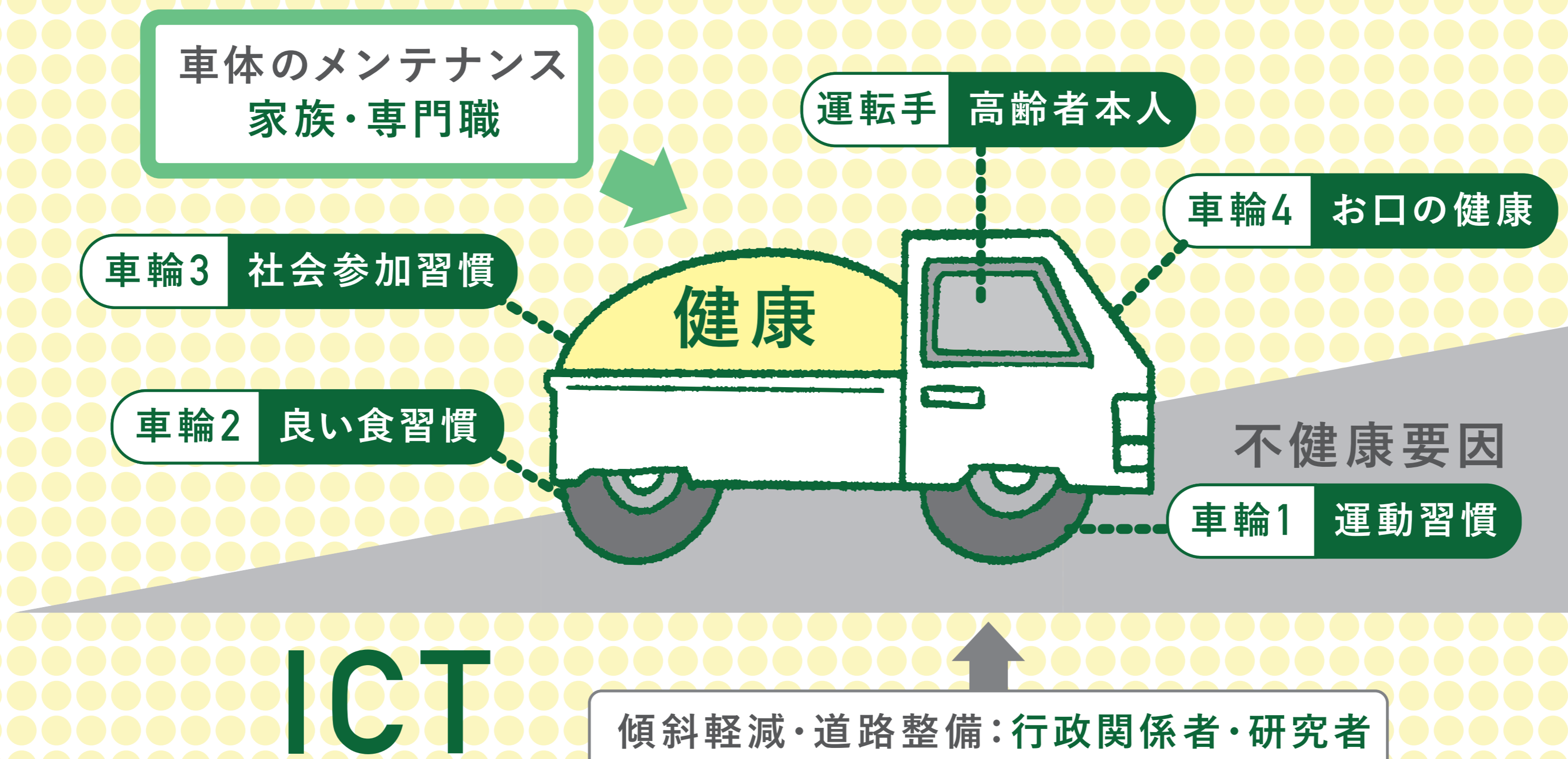
# 新型コロナウイルス感染症と フレイル予防

フレイル予防のためには、適切な運動習慣に加え、バランスのとれたよい食習慣を維持すること、社会参加をすること、お口のケアを定期的に行うことが重要です。

フレイル予防のためには、適切な運動習慣、よい食習慣、社会参加、お口のケアが重要です。

本人の努力だけではなく、どのように家族がこれらの活動をサポートするか、できるかもフレイル予防には重要です。

ICTを使った様々な健康作りのツールも開発されており、無理のない範囲でICTを活用して、フレイル予防に役立てることも考えてはいかがでしょうか？

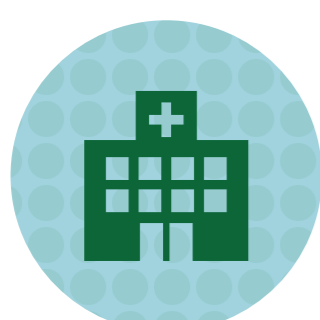


## ● フレイル予防は4つの柱で

ご自分で上に示す4つの柱をすでに実行されている方はできるだけその活動を維持してください。もし一つでも実行されていないようであれば、すぐに始めましょう。いつからでもフレイル予防は可能で、決して遅すぎると言うことはありません。もちろん取りかかるのは早いほうが良いですが。



荒井 秀典氏  
国立長寿医療研究センター  
理事長





# 毎日の食事でフレイル予防

毎回の食事は、フレイルを予防する  
栄養を摂る機会！

食べること、息をすることは命をはぐくんでいくためには欠かせないことです。息をすること呼吸は、無意識のうちに行っていますが、食事は意識的に行う必要があります。食事量の衰え、意欲の衰えが老化を促進していきます。

プレートやランチョンマットを活用して  
食事の栄養を意識してみませんか？



## 「食べる喜び」を大切に

人は老いを迎え機能は低下し、病の最期は食欲を奪いとるのです。健康長寿の食事・栄養の摂り方だけでなく、「ごちそうさま」と食べる喜び・笑顔を持ち続ける食事をしていきましょう！



川口 美喜子氏

大妻女子大学 家政学部食物学科  
管理栄養士専攻教授



# 住民主体のコミュニティづくり

すべての人が安心して暮らし続けるまちづくりを目指す。

医療・保健・福祉分野の専門職、民間企業、行政機関が手を繋ぎ、地域に暮らすすべての人たちの安心、健康を支えるための活動が必要です。それぞれの有機的な連携をつくっていきましょう。



いくつになっても行きたい場所がある！それは気軽に訪れることができる場所、行きたいと思える場所。そこには友人知人がいて自分を待っていてくれる。必要としてくれている。生きがい・やりがい・仲間、健康であるために、自分が自分らしくあるために本当に必要なことはこれなのではないでしょうか…。あなたにとって必要なことは？今、考えてみませんか？



澤登 久雄氏

社会医療法人財団仁医会  
牧田総合病院地域ささえあいセンター  
センター長

