

茨城県 みんなでフレイル予防 ～フレイルってなに？～

■ フレイルとは

フレイルとは、「健康」と「要介護」の中間の、加齢により心身の状態が衰え始めた状態を指します。放っておくと心身の衰えが加速して、要介護状態に移行してしまいます。

しかし、フレイルは早期に対処することで健康な状態へと戻ることができます。「もう年だから」と年齢のせいにして何の対処もせずにいると、気づかぬうちにフレイルが進行してしまう可能性があるため、日ごろから意識して予防に取り組むことが大切です。

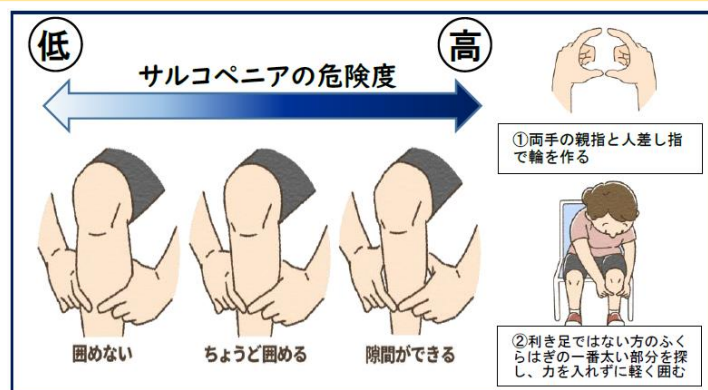


指輪っかテスト

加齢などで筋肉量が減少し、全身の筋力が低下した状態をサルコペニアといいます。

計測器を使わなくても自分の指を使って筋肉量をチェックすることで、サルコペニアの危険度がわかります。

サルコペニアの危険度が高いほどフレイルの可能性が高く、転倒や骨折などのさまざまなリスクも高まります。



■ フレイルが心配…

介護サービスを受けたい、または介護予防に取り組みたいといった場合は、まずは地域包括支援センターまたは市町村へご相談ください。

※茨城県内の地域包括支援センター

茨城県＞茨城で暮らす＞福祉・子育て＞介護保険＞茨城県内の地域包括支援センター

URL <https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chofuku/shichoson/kaigo/hokatsu/index.html>

フレイル予防の動画を配信中です！

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chiiki/zaitaku/fureiru.html>

茨城県 フレイル



で検索



茨城県 保健福祉部 健康・地域ケア推進課

市町村用

守谷市役所 保健福祉部 健幸長寿課

TEL 0297-45-1111

Mail kenkou@city.moriya.ibaraki.jp

URL <https://www.city.moriya.ibaraki.jp>

茨城県 みんなでフレイル予防 ～フレイル3つの要因と3つの柱～

■ フレイルをつくる3つの要因

フレイルは以下の3つの要因が互いに関係しています。これらどこか1つが崩れてもフレイルにつながる可能性があります。

①「身体的フレイル」

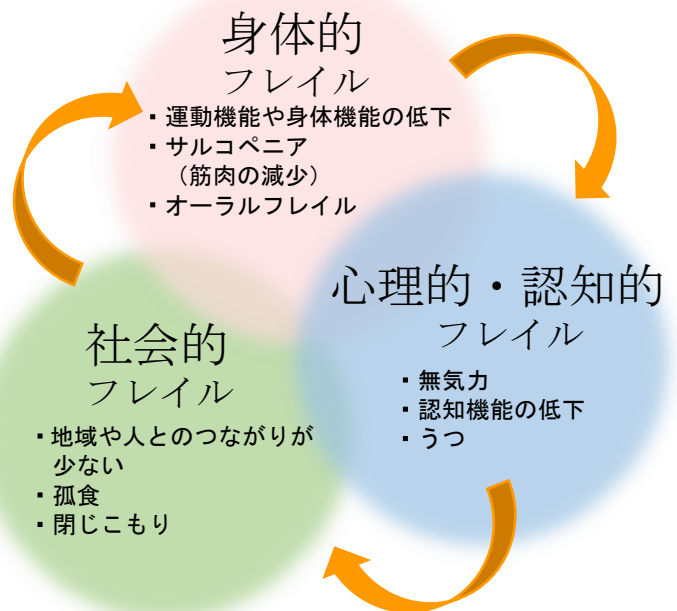
運動器の障害で移動機能が低下したり（ロコモティブシンドローム）、筋肉が衰えたり（サルコペニア）するなどが代表的な例です。

②「精神・心理的フレイル」

高齢になり、定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、無気力・うつ状態や軽度の認知症の状態などを指します。

③「社会的フレイル」

加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態などをいいます。



■ フレイルを予防する3つの柱

運動

・毎日歩く、体操をする、できれば階段を使う
・ウォーキングやニュースポーツなどの活動に参加して体を動かす

栄養

～食事と口の健康
・肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとる
・歯と口の健康を維持するために、定期的に歯科検診をする

社会参加

趣味・文化・芸能などのサークル活動、地域活動などに積極的に参加して、外出の機会を増やす

「人との交流・つながりが多い人ほど健康度が高い」という調査研究が発表されています。

※参考：「組織活動は健康長寿の秘訣」全国老人クラブ連合会発行



フレイル予防の動画を配信中です！

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chiiki/zaitaku/fureiru.html>

茨城県 フレイル



で検索



茨城県 保健福祉部 健康・地域ケア推進課

市町村用

守谷市役所 保健福祉部 健康長寿課

TEL 0297-45-1111

Mail kenkou@city.moriya.ibaraki.jp

URL <https://www.city.moriya.ibaraki.jp>

茨城県 みんなでフレイル予防 ～フレイルを予防するには？ 栄養編～

■ フレイル予防のポイント

バランスよく栄養をとる

加齢とともに食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いたり、偏った食事をしていると必要な栄養を十分にとれない危険性があります。一日三食、しっかり食べるように心がけましょう。単品の献立よりも、主食・主菜・副菜をそろえたほうが、バランスよく栄養を取ることができます。



低栄養状態に注意しましょう

低栄養とは体の活動に欠かせないエネルギーやたんぱく質が足りていない状態で、フレイルを引き起こす危険な兆候とされています。

中年期にメタボ対策をしてきた人の中には、高齢になっても肉や卵、脂っこいものは避けたほうがよいと考えている人も多いようです。

しかし 65 歳を過ぎたら、メタボ対策から低栄養対策へと徐々に切り替えていく必要があります。(基礎疾患がある方は医師の指示に従ってください。)

 フレイル予防の動画を配信中です！
<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chiiki/zaitaku/fureiru.html>

茨城県 フレイル



で検索



茨城県 保健福祉部 健康・地域ケア推進課

市町村用

守谷市役所 保健福祉部 健幸長寿課

TEL 0297-45-1111

Mail kenkou@city.moriya.ibaraki.jp

URL <https://www.city.moriya.ibaraki.jp>

茨城県 みんなでフレイル予防 ～フレイルを予防するには？ 口腔編～

フレイル予防のポイント

口腔ケア

「かたいものが食べにくくなった」「お茶や汁物などでむせることがある」といった口の不調はありませんか？
その些細な不調は、もしかするとオーラルフレイルかもしれません。

オーラルフレイルとは、噛む力が弱まったり食べこぼしが増えるなど、口腔機能の些細な衰えのことで、フレイルになる前に現れます。しかし、早めに気づいて対処すれば、フレイルや要介護状態になるのを防ぐことができます。

また、口の中に適量の唾液が分泌されていれば、細菌の働きが抑制され、口腔内を清潔に保つことができます。しかし、加齢とともに唾液の分泌量は減っていきます。唾液の分泌を促すために、食事の時はよく噛むように心がけ、唾液腺マッサージなども取り入れましょう。

こんなことはありませんか？



「食事をよくこぼすようになった」



「食事中にむせることが増えた」



「噛めないものが増えてきた」



「滑舌が悪くなった気がする」

当てはまる人は、口の機能が弱り始めているかもしれません。口の機能を維持するために、**パタカラ体操**がおすすめです。

唾液腺マッサージ

①

耳下腺マッサージ



指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、指全体で10回ほどくるとやさしくマッサージ。

②

顎下腺マッサージ



耳の下から顎の下まで、3～4か所を、順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいずつ。

③

舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押さないように気をつけて。

パ

口唇を閉じる



カ

口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



タ

口蓋に舌先をつける



ラ

巻き舌にして口蓋に押し当てる



【誰でも簡単 パタカラ体操】
パ・タ・カ・ラと発音するだけで、口の筋肉や食べるために必要な動きが鍛えられます。慣れてきたら「パパパパ、タタタタ」と繰り返ししましょう。

フレイル予防の動画を配信中です！

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chiiki/zaikaku/fureiru.html>

茨城県 フレイル



で検索



茨城県 保健福祉部 健康・地域ケア推進課

市町村用

守谷市役所 保健福祉部 健幸長寿課

TEL 0297-45-1111

Mail kenkou@city.moriya.ibaraki.jp

URL <https://www.city.moriya.ibaraki.jp>

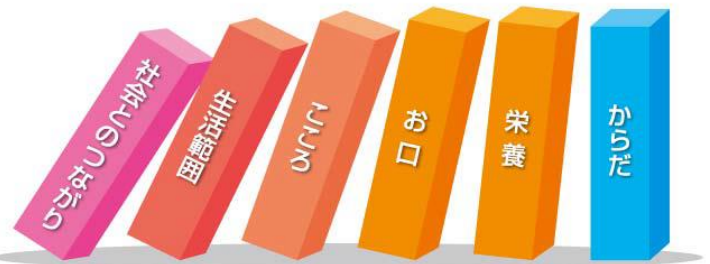
茨城県 みんなでフレイル予防 ～フレイルを予防するには？ 社会参加編～

■ フレイル・ドミノ

フレイルは、社会とのつながりを失うことが最初の入り口となり、生活の質を落とすだけでなく、生活範囲やこころの健康、口腔機能、栄養状態、身体機能までもが低下をきたし、ドミノ倒しのように進行、重症化していきます。しかし、早く介入して対策を行うことで元の健常な状態に戻る可能性があります。

フレイル予防には、「運動」「栄養・口腔機能」「社会参加・こころの健康」の3つをバランスよく実践することが大切で、フレイルと社会参加との関連は極めて強く、早期からの予防が求められます。

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～

フレイル・ドミノ

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図
東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら 厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および兼用を目的とした調査研究」（H26 年度報告書より）

■ フレイルを予防する3つの柱

運動

・毎日歩く、体操をする、できれば階段を使う
・ウォーキングやニュースポーツなどの活動に参加して体を動かす

栄養

～食事と口の健康
・肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとる
・歯と口の健康を維持するために、定期的に歯科検診をする

社会参加

趣味・文化・芸能などのサークル活動、地域活動などに積極的に参加して、外出の機会を増やす

「人との交流・つながりが多い人ほど健康度が高い」という調査研究が発表されています。

※参考：「組織活動は健康長寿の秘訣」全国老人クラブ連合会発行



 フレイル予防の動画を配信中です！

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chiiki/zaitaku/fureiru.html>

茨城県 フレイル



で検索



茨城県 保健福祉部 健康・地域ケア推進課

市町村用

守谷市役所 保健福祉部 健康長寿課

TEL 0297-45-1111

Mail kenkou@city.moriya.ibaraki.jp

URL <https://www.city.moriya.ibaraki.jp>