

ひがし高齢者支援センター だより

第8号 令和3年1月 発行

「フレイル」を知っていますか？

「フレイル」とは、高齢期に病気や老化などによる影響を受けて、心身の活力の低下や、筋力、認知機能などの生活機能が低下することにより、将来要介護状態となる危険性が高い状態のことを言います。フレイルには、筋力低下などが起きる「身体的フレイル」のみならず、認知機能の低下やうつから起きる「精神・心理的フレイル」、歯や口の衰えから起きる「オーラルフレイル」、独居や閉じこもりを背景にした「社会的フレイル」も含まれます。

フレイルを予防するために、これから紹介する「セルフチェック」と3つの対策で、しっかりフレイル対策をしましょう！

まずは、セルフチェック！

6か月で2kg以上の意図しない体重減少があった



手や腕の力が入らなくなった握力の目安▼
男性 28 kg
女性 18 kg



(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする



5項目のうち、3項目以上にチェックがついた方はフレイルである可能性が高いです。

歩くのが遅くなってきた(青信号の間に横断歩道を渡り切れない)



軽い運動や体操、又は定期的な運動・スポーツを週1回もしていない



フレイル対策の3つの柱

食事(栄養)

・筋肉をつくるたんぱく質を意識し、バランスの取れた食事を摂りましょう！
・噛む力を維持するために、歯科口腔の定期的な管理をしましょう！



楽しく運動

人と距離をとった上でのウォーキングやラジオ体操などで筋力をつけましょう！
※裏面では体操の紹介をしています。

人との交流

人とのつながりが希薄になると認知機能が著しく低下する恐れがあります。メールや電話を活用し、交流していきましょう！



「体力が落ちた」「歩くのが遅くなった」など感じていませんか？

当センターでは、介護予防教室を開催し、自宅でもできる「元気ぴんぴん体操」を行っています。

※現在は、感染症予防のため一時的にお休みしていますが、この体操のDVDがありますので、ご興味のある方はぜひご連絡ください。

※「筋力トレーニング」も収録しています。



元気ぴんぴん体操 一部紹介します！Part2

1.つま先上げ運動

椅子に座って、足の裏を床につけましょう。かかとだけを床につけて、ゆっくりつま先をあげて、ゆっくりおろします。

(10回を2~3回くりかえす)

※すねの筋肉
をきたえます。



2.かかと上げ運動

椅子に座り足の裏を床につけましょう。足の指に体重をかけて、かかとをゆっくり上げて、ゆっくりおろします。

(10回を2~3回くりかえす)

※ふくらはぎの
筋肉をきたえます。



発行：北広島市ひがし高齢者支援センター

☎ 011-211-8520

FAX011-372-6667

住所

〒061-1123

北広島市朝日町5丁目1-2 (北広島東記念館内)



受付

月曜日～金曜日(土、日、祝日除く) 午前9:00～午後5:30

担当地区：美沢、中央、朝日町、中の沢、稲穂町、新富町、東の里、南の里、富ヶ岡



介護や生活、健康のことなど、お困り事・

心配なことがございましたら、お気軽にご相談下さい。

当センターでは、下記の感染予防対策をして、ご相談に対応しております。

