

フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防のポイントは「栄養」「運動」「社会参加」です。生活の中で、改善できることや新たに取り入れられるものを見直してみましょう。

運動

いつもより10分長く体を動かす

運動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。呼吸を止めず、無理のない範囲で行うことがポイントです。

椅子を使ったストレッチ

それぞれ20秒3セットが目安です。

太もも裏

片膝をやや伸ばした状態で前屈。つま先を上げたり下げたりして太ももの裏側を伸ばす



太もも前

片膝を軽く曲げた状態で後ろに引き、へそを前に突き出すように太ももの上部を伸ばす



ふくらはぎ

両膝を伸ばした状態で足を後ろに引き、片膝を曲げ体を前に傾けながらふくらはぎを伸ばす



内もも

開脚し、やや前屈するようにしてさらに広げ、太ももの内側を伸ばす



お尻の筋肉

片足を反対側の太ももにかけ、お尻の筋肉をゆっくり伸ばす



社会参加

自分に合った活動をみつける

栄養や運動に気を付けて生活していても、社会とのつながりがないと心身が弱っていく傾向があります。趣味やボランティアなどで外出することとは好奇心を高め、元気に暮らすための心の栄養になります。経験や興味があるものから活動してみましょう。

仲間とのつながりが日々の活力に

山田哲朗会長

フレイルサポーターに聞きました

フレイルサポーターは、月に2回程度、測定会や地域の出前講座でフレイルチェックを広める活動をするボランティアです。

サポーターの中には、ほかの活動やさまざまな趣味をもつ人もいます。高齢になると新たなコミュニケーションに入る機会が減りますが、活動を通して受講者の皆さんとも交流しますし、何より定例会では笑顔が絶えず、刺激になります。

興味がある方はぜひお問い合わせください。



フレイルサポーターの皆さん。緑色のTシャツが目印

フレイルサポーター養成講座(全2回)



フレイルチェックを活用しながら予防を啓発する「フレイルサポーター」になることができます。活動のついにいかがですか 日 9月5日・12日(火) 時 13時30分~15時45分 場 市役所7階会議室 対 市内在住の65歳以上で全2回参加でき、次の要件を満たす方 ①修了後に1回4時間程度の定期的なフレイルチェックに参加できる ②主体的にフレイル予防の呼び掛けができる 定 先着20人 費 無料 日 8月4日(金)から、電話で地域包括ケア推進課へ

栄養

しっかりと食べる・よくかむ

栄養のある規則正しい食生活は、体の状態を整え、免疫力や筋肉の維持に役立ちます。お口の健康を整えるため、口腔ケアも行いましょう。



食生活や口腔ケアのポイント

- ・朝昼晩にバランスの良い食事をよくかんで食べる
- ・たんぱく質を十分にとる
- ・なるべく1人での食事を避け、みんなで楽しく食事をする
- ・食後や寝る前に歯磨きをする
- ・歌を歌ったり早口言葉を言ったりして、口周りの筋肉を保つ

けんこう 健口体操

かむ力や飲み込む力を養い、表情を豊かにします。

顔面体操

①~④の順に3セット行います。目の向きもポイントです。



①目を閉じて口角を上げる



②目線だけ下向きにして口をすぼめる



③目線だけ上向きにして口を大きく開く



④目を大きく開いて、頬を膨らます

舌体操

①②の順に3セット行います。



①口を開いて舌の先を力を入れながら、前後・左右・上下に大きく動かす



②口を閉じて舌で上下・左右・全体に頬を押す

唾液腺マッサージ

①~③の順に1セット行います。

①指4本で耳の前の頬を後ろから前へマッサージ



②顎の骨の内側の柔らかい部分を少しずつ前に押す



③親指で顎の下から舌の付け根を突き上げる

