

しあわせ  
**福**★**生き生き**

**だより**



福生市公式キャラクター たっけー☆☆

**2019  
夏号**

- 「フレイル予防」2～3ページ
- 「介護予防リーダーの活動」4～5ページ
- 「ふくふく福生体操」6～7ページ
- 「福生市の認知症カフェ」8～9ページ
- 「家族介護者交流会 認知症家族の会」9ページ
- 「在宅介護支援センター紹介」10ページ
- 「認知症ケアパス 認知症サポーター養成講座」11ページ
- 「介護予防イベント」12ページ

**福生市**  
**地域包括支援センター福生**  
**☎042-551-1537**  
福生市役所 介護福祉課内（9番窓口）

# 「フレイル」の先送り（フレイル予防）が健康長寿の鍵！

最近よく聞く言葉だけど「フレイル」って何？



フレイルとは、Frailty(フレイルティ)に対する日本語訳で「虚弱」「老衰」「脆弱」といった状態をいいます。加齢とともに心身の機能や活力が低下し、生活機能が障害された状態がフレイルです。

フレイルは急になるものではありませんが、何も意識しないで過ごしていると、誰もがフレイルになり得ます。



もしかして私もフレイル？

やってみましょう、自覚症状で知るフレイルリスクチェック！



- 体重減少  
ダイエットしていないのに半年で体重が2～3kg減少した
- 疲れやすい感じ  
ここ2週間、訳もなく疲れを感じる。何をするにも面倒だ。
- 身体活動の低下  
軽い運動、体操、身体活動をしていない
- 握力の低下  
利き手の握力が、男性26kg、女性18kg未満  
(※数字はあくまでも目安です。手を痛めている方など握力では示せない場合もあります。)
- 歩行速度の低下  
横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない。(秒速1m未満)

該当項目が3個以上の方はフレイル、1～2個の方はプレフレイル(前フレイル段階)です。

☆フレイルは適切に治療や介入を行うことで回復が可能です。

☆自分や家族や周囲の方が早く気づき改善をはかることが大切です。

## フレイルは高齢者になるもの？若い人には関係ない？

高齢者はフレイルになりやすく、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられます。超高齢社会の現在においては、若い人も一人ひとりがフレイルについて知り、予防をしていくことが大切です。

～年代に応じた健康づくりの目的～

生活習慣病・ストレス・うつ  
などの病気の予防

フレイル予防  
老化の進行を防ぐ

要介護状態  
寝たきりを防ぐ

成年期		壮年期		老年期		
20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代

## フレイルの先送り健康寿命を延ばしましょう！

### フレイル予防の3本柱

**運動**

- ・歩きましょう:足腰の強化、疲れにくい身体をつくるために  
普段あまり歩いていない方は、1日平均20分程度を目標に
- ・筋トレ運動をしましょう:骨や筋力の維持のために  
「椅子スクワット」手を使わずに椅子からゆっくり立ち座りを繰り返します。(目安は10～20回。ややきつと感じる回数を目安に)  
「かかとの上げ下ろし」かかたをゆっくり上げてつま先立ちになり、ゆっくり下ろしてきます。(目安は上下 1セットで10～20回)※転倒防止のため、壁の前や椅子の後ろに立ち、手を添えられるようにしてください。

**栄養**

筋肉や骨など身体機能維持のための材料は、日々の食事からしっかりと。たくさん食べることにとらわれず、色々な物(栄養)を摂ることが大切です！  
高齢になると控えがちなお肉やお魚、卵などのタンパク質、野菜や海藻、果物からビタミン、ミネラルを不足しないように摂りましょう。

栄養バッチリ  
チェック

体重が維持できているかチェック

年に一度の健康診断で血液中のアルブミン値をチェック(基準に入っているか)  
毎日の活力をチェック

### 社会参加

人との交流、繋がりが豊かな人ほど要介護や認知症になりにくく、健康寿命が長いという研究結果があります。家にこもりがちなのは意識して外に出る機会をつくりましょう。知人、友だち、ご近所との交流も積極的にしましょう。地域の集いの場や介護予防教室への参加、趣味の活動もいいですね！

# ～健康長寿のまちをめざして～

介護予防リーダーが活動を始めました！

## アナナスの会

「アナナス」はパイナップルの別名です。  
アナナスの花は、赤や黄色で花の色が長期間  
色あせないことから花言葉は「いつまでも健康で幸せ」です。

アナナスの会は、福生市の介護予防リーダー、体操普及推進員等が運営する市民活動の会です。活動内容は、介護予防に役立つ講話や体操指導、防災や介護予防の料理教室、会員による余興、お口の健康の話と体操、認知症に関する講話などです。



知って得する「たまねぎ」のお話



これが噂の東京名物「足踊り」



お口の体操でいつまでも若々しく



認知症予防ミニ講話



マジックも?!



月に1度の打ち合わせでは、色々な意見を出し合い、時には煮詰まることも……

まだ手探りのスタートですが、アナナス流の介護予防活動を、できることからやっ  
ていこうと思います。

**3月に卒業した第2期生介護予防リーダーも、活動しています。**



加齢に伴い誰もが関わる「失禁」について学びました。自分たちの体操も動画を見て振り返ります。

講座終了後、学んだことを活かし個人的に活動している方もいらっしゃいます。  
(自分が開催している教室の休憩時間に体操を取り入れたり、少人数の介護予防教室を開催し、特技を活かしたオリジナルのメニューを入れたり、介護予防活動が広がっています。)

**「福生市介護予防リーダーの会」として活動も始まりました。**

今は「ふくふく福生体操」の練習を集まってやっています。今後の活動内容について、月に一度の連絡会で話し合いを重ねています。



自分たちにできることは何か。そもそも「介護予防活動」とは何か。議論は深まります。

“チームふくふく”(P7をご参照下さい)が「ふくふく福生体操」の出前をしました!

今後も地域に出向き「ふくふく福生体操」を広めていきたいと思えます。



**【介護予防リーダーによる出前のご希望・お問合せ】**

介護福祉課地域包括支援センター係 電話042-551-1537



ふくふく体操お披露目イベント

福生市オリジナルの介護予防体操

## 「ふくふく福生体操」

～人とのつながりが健康長寿の鍵となり

そのツールとしてふくふく福生体操を～

この体操には、さまざまな介護予防効果が盛り込まれています。

約5分間の体操で、福生を流れる多摩川の流れのような穏やかなメロディーで始まり、七夕の星、酒造り、打ち上げ花火、そしてアルファベットの「F・U・S・S・A」の形を取り入れた動きなど、福生のイメージが盛り込まれた体操となっています。

### みんなで体操すると、こんなにいいことがある！

- ・体操は、体への負荷をかけ過ぎることなく体を満遍なく動かすことができる。(程よい運動になる)
- ・音楽に合わせて、リズムよく動くことで脳が活性化する。
- ・体操の連続した動きにより、バランス感覚の維持にも役立つ。
- ・人が集まると、会話や笑顔も生まれる。  
(人との交流が認知症の予防に効果的です!)
- ・一人ではできない体操も、みんな一緒だと楽しくできる。