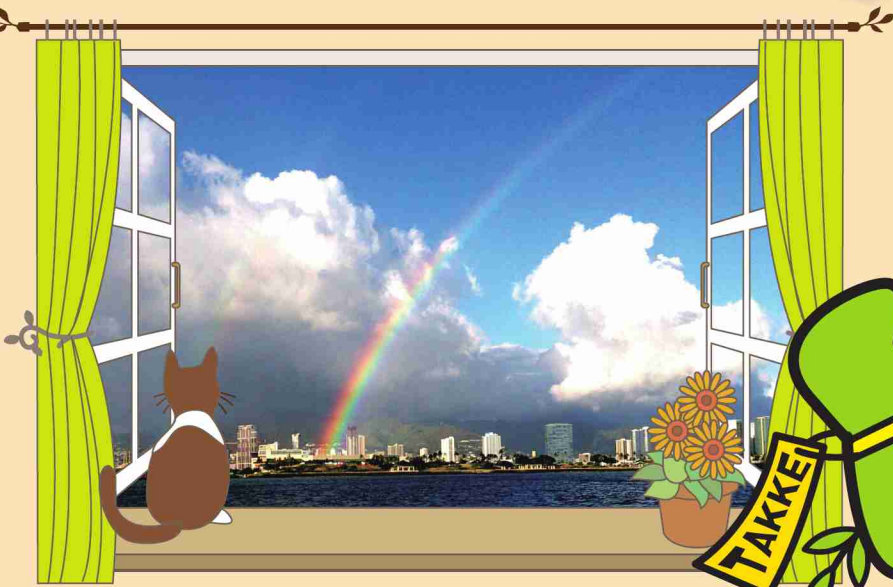


しあわせ

# 福★生き生き

# だよ!



福生市公式キャラクター たっけー☆☆

## 延ばそう健康寿命 自分のより良い 人生のために

- 「新型コロナ時代の介護予防」 2ページ
- 「フレイルリスク度セルフチェック」3ページ
- 「フレイルを予防・改善するために」4ページ
- 「自己健康管理シート」 5ページ
- 「体操で介護予防!」 6ページ
- 「介護予防リーダー第4期生募集」 7ページ
- 「2月の介護予防講演会」 8ページ
- 「全国ご当地健康体操甲子園」 9ページ
- 「在宅介護支援センター紹介」 10ページ
- 「これからの介護予防教室の再開予定」11ページ
- 「熱中症予防」 12ページ

# 2020 夏号

## 新型コロナ時代の「介護予防」を考える

新型コロナウイルス感染症対策では、外出や人との交流の自粛を余儀なくされ、本来介護予防として積極的に行うべきことは逆の生活になってしまい、「フレイル」の危険が非常に高くなっています。そこで…

～今だからこそ見つめよう、自分の生活～

あなたは「フレイル」になっていませんか？



ところで「フレイル」って何でしたっけ？

昨年の「福☆いきいきだより」夏号に出てましたよ～



そうでしたっけ？(ギクッ。読まずに資源にしちゃったかも…)

そんな方のために、改めてご紹介します。みなさんに知ってほしいことですから。



「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。

### 右(P3)「フレイルリスク度セルフチェック」をしてみましょう

4点だ、フレイルリスクちょっとありかな～、気を付けないと。



みなさんはいかがでしたか？



フレイルの状態は、まだ健康な状態に戻ることが可能です。大切なことは、自分や家族が早くその状態に気づき、意識してフレイルを改善するための生活にしていけることです。

フレイルには様々な要因が絡み合っています。身体活動(運動)、十分な栄養(食事)とそのための口腔嚥下機能(お口の健康)、精神的安定(人とのつながり、生きがい、役割)など色々な側面で生活改善を考えていく必要があります。

## フレイルリスク度セルフチェック

以下の設問に答えて、「はい」または「いいえ」を選択してください。

体力	1	この一年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3	目は普通に見えますか（注:眼鏡を使った状態でもよい）	はい	いいえ
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6	この一年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	8	現在、たいていの物は嚙んで食べられますか（注:入れ歯を使ってもよい）	はい	いいえ
	9	この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	10	この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12	ふだん、2～3日に1回程度は外出しますか (注:庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない)	はい	いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

### チェック結果

点

黒枠内の合計が4点以上の場合には要注意です。フレイル予防を始めましょう。(○1つにつき1点)

(出典:東京都健康長寿センター研究所)



具体的には何をどうすればいいんだろう？

## ～フレイルを予防・改善するためにおすすめしたいこと～

### ・バランスの良い食事と水分摂取を心がけましょう

筋肉や骨をつくるための栄養素を食事から摂取する。

主食や菓子パンだけにならないよう、筋肉のもとになるたんぱく質(肉や魚、卵、大豆など)や野菜、海藻など、色々食べましょう。

### ・家でじっと座っている時間を少なくし、日常生活で体を動かす機会をつくりましょう

### ・レジスタンス運動(筋肉の合成や骨密度の維持をするための運動)を取り入れましょう

筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける動作を繰り返す運動。例えば簡単にできるのが椅子からゆっくり立ち座りを繰り返す「チェアスクワット」など。

### ・日記をつけましょう

お天気やその日あったことを思い出しながら書いてみましょう。「一日前日記」にすると、思い出そうとする作業がより加わり、脳のちょっとしたトレーニングになりますね。

### ・誰かと話をする、挨拶をする、つながる、を大切にしましょう

集ったり、直接会うことが難しいような時期でも、電話で話をしたり、短時間でも言葉を交わしたり、挨拶したり、人とのつながりを持ちましょう。

できることから始めましょう。

自分の生活では、どんなことなら続くでしょうか？



そうは言っても、外出や人との交流に何かと気を使わなくてはならないこのご時世。

積極的な気持ちも何となく湧かなくなる…。

家で一人で体操するのも、続かないし。誰かと一緒に続けただけ…。



そんな時は「**自己健康管理シート**」をつけてみませんか？

運動も、ただ漫然と何となくやったりやらなかったり、そして結局「続かなかった～」に陥らないように、「自己健康管理シート」を是非ご活用ください。

上記の「おすすめしたいこと」を参考に、自分が取り組みそうな目標を決めましょう。

日々の記録をつけていくことで、振り返りもでき、目標を意識して生活できます。

皆さんの頑張りや、ご家族、ご友人とも共有しましょう。

地域包括支援センターも皆さんの介護予防の取組みを応援します！

「自己健康管理シート」は地域包括支援センターで配布しています。また、HPにも掲載していますので、どうぞご利用ください。

### 【参考・引用文献】

公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット

<https://www.tyojyu.or.jp/net/>





活用しないともったいない!

## ラジオ体操&ふくふく福生体操

新型コロナウイルス感染症対策により、私たちの生活は大きく変化しました。

最近「体重が●kgも増えちゃったよ〜」「何だか外に出るのが億劫になっちゃったわ〜」という声を多く聞きますが、皆さんはいかがですか?運動不足になっている方は、気づかないうちに身体機能が低下しているかもしれません。

こんな時こそ、「ラジオ体操」「ふくふく福生体操」を活用しましょう!

### 体操のすばらしさ

- ・ 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)
- ・ 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。

#### ●【ラジオ体操】

ラジオ第1 月～日曜日 午前6時30分

ラジオ第2 月～土曜日 午前8時40分、正午、午後3時

#### ●【テレビ体操】

NHK教育テレビ(Eテレ) 月～日曜日 午前6時25分

NHK総合テレビ 月～金曜日 午後2時55分

- 市のホームページには「ご家庭でご覧いただける福生市オリジナル動画をご紹介します」のページでラジオ体操、ふくふく福生体操をご紹介します。

家で、一人で、だとなかなか進まないな〜という方は…

### ツクイ福生デイサービスセンターより

「一緒にふくふく福生体操」いかがですか?

皆様、こんにちは。ツクイ福生デイサービスセンターです。ツクイ福生では、地域にお住いの方も対象に毎月29日(ツクイの日)にふくふく福生体操を行います。参加費は無料です。お気軽にお電話ください。

住 所：福生市南田園2-8-2

電 話：042-539-2755

担 当：山 崎 時間：午後2時30分～(30分間)

※ 事前に電話でご予約下さい

### 介護予防リーダーの

「3密防いで、一緒に公園体操」企画中!  
今回の自粛生活で人との交流の大切さをしみじみ感じました。  
新型コロナ感染防止対策にも配慮しながら、みんなでほんのひと時一緒に体操できるよう現在検討しています。  
市内2~3カ所の公園で週に1回を考えています。  
問合せ：地域包括支援センター福生  
電 話：042-551-1537