

65歳以上のかたは今日からスタート!
 ついでに運動&ついでに習慣で、STOP! フレイル

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下している状態のこと。そのまま放置すると、寝たきりなどの要介護状態になる危険性があります。一方、フレイルは、適切な対処を行えば、健康を取り戻せる状態でもあります。

大切なのは、「いかに早く予防・改善に取り組むか」。そこで今回は、「からだ」と「お口」にターゲットを絞り、毎日の生活の「ついで」にできるフレイル予防・改善のための運動・習慣をご紹介します。次のチェックリストを確認し、1つでも該当するかたは今日から始めてください!

✔ 1つでも当てはまるかたは今すぐ行動! **こんなかたはフレイルの恐れがあります**

「からだ」のフレイル

- 以前に比べて外出の機会が減っている
- 立ったり座ったりするのが大変に感じる
- 何をするのも面倒に感じる
- ペットボトルのふたが開けにくいことがある
- 最近、体重が減ってきている

外出する機会が減り、あまり体を動かさなくなると、筋力・筋肉量が低下して疲れやすくなります。さらに、運動量が減ることで食欲がなくなり、低栄養となって体重が減ってしまうという悪循環に陥り、ついには要介護状態となります。

そうなる前に… 今日からスタート! 「ついでに運動」

トイレに行くときなど、立ち上がったついでに… 「かかと上げ運動」 10回1セット

イスやテーブルに手を添えて、両方のかかとを上げ下げします。ふくらはぎの筋肉が鍛えられて、転倒防止につながります。



テレビを見るときなど、イスに座ったついでに… 「膝裏伸ばし」 左右各20秒間

イスに座った状態で片方の足を前に出し、その足の膝に両手を置いて上体を前方に傾け、20秒間キープ。これを両足行います。足の可動域が広がり、歩行がスムーズになります。



～詳しくは動画でカクニン!～

上記2つに加えて、「太ももあげ運動」「簡単スクワット」の計4つの運動を動画で詳しく紹介しています。ぜひご覧ください!



「お口」のフレイル(オーラルフレイル)

- 固いものが食べにくい
- 何かを飲んでいるときにむせてしまう
- 唾液の量が減り、口が渴く
- 口のおいが気になる
- 頬や舌をかんでしまうことが増えた

加齢に伴い食欲が落ち、人と話す機会も減ると、口腔機能はどんどん低下します。飲み込む力が弱くなると誤嚥性肺炎になる危険性が高まります。また、唾液が減って口が乾くと菌が繁殖し、歯周病を引き起こしたり、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

そうなる前に… 今日からスタート! 「ついでに習慣」

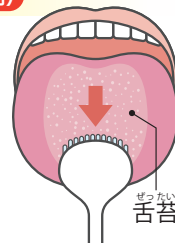
食事のときなど、何かを食べるついでに… 「10回多くかむ習慣」

よくかむことは、「消化を助け胃腸の働きを活発にする」「唾液の分泌を促し菌の繁殖を防ぐ」「口の周りの筋肉を鍛え表情を豊かにする」など、多くのメリットがあります。



歯みがきのついでに… 「舌をみがく習慣」 1日1回(朝)

1日1回、汚れ(舌苔)の付着量が多い朝にするのがおすすめ。歯ブラシや、舌みがき用のブラシで、奥から手前にやさしくかき出すように清掃します。口の中の菌が減少し、口臭や誤嚥性肺炎を予防します。



～こちらもぜひ!～

日本歯科衛生士会のホームページでは、マスクをしながらできる「お口の体操」を動画で紹介しています。ぜひご覧ください!



プラスα フレイル予防・改善に最適な情報をご紹介します!

おすすめ情報① 「健康はお口から!パタカラジオ」を聴こう!

タッキー816 (FM81.6MHz) では、毎週火曜日に、歯科衛生士とゲストがお口の体操や健康情報を放送しています。9月のテーマは「STOP! フレイル」。このページの内容をより詳しくお伝えしますので、ぜひお聴きください!

おすすめ情報② アンチエイジングセミナーに参加しよう!

箕面市では、「腰痛・膝痛予防」「転倒予防」「血管若返り」など、さまざまなテーマのセミナーを市内各所で開催しています。参加方法など、詳しくは16ページをご覧ください。



健康はお口から! パタカラジオ
 パソコン・スマホでも聴くことができます!

〈放送日時〉
 毎週火曜日

午前10時45分、午後4時10分、
 午後7時25分頃、翌日午前7時5分
 (各15分。いずれも同じ内容)

