

65歳以上  
のかたは

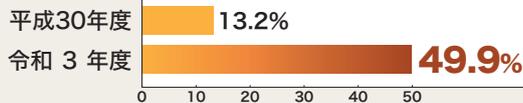
# 今日からスタート! フレイルを予防・改善しよう

岡高齢福祉室 ☎727・9505 FAX 727・3539

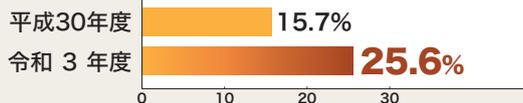
フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下している状態のこと。令和3年度に実施した市高齢者基本健康調査(65歳以上対象)では、「外出回数が減っている」「体を動かすのがおっくうに感じられる」というかたの割合が、平成30年度に比べて増えていることが分かりました(右記参照)。家に閉じこもりがちになり、体を動かす意欲が低下すると、フレイルに陥る可能性がより一層高くなります。

フレイルは、そのまま放置すると要介護状態になる危険性があります。一方、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、フレイル予防・改善のための対策を紹介します。ぜひ今日から始めてください!

「昨年に比べて外出する回数が減っていますか」という問いに、「減っている」と答えたかた



「以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられることがありますか」という問いに、「ある」と答えたかた



※いずれも65歳以上対象。

## 次の対策でフレイルを予防・改善しよう!

対策  
その①

### 無料の健康教室に参加する

市では、65歳以上を対象にした無料の健康教室(右記参照)を毎月開催しています。どの教室でも、フレイルを予防・改善するための手軽な運動や日常生活のポイントなどを分かりやすく紹介しています。毎月のもみじ日よりで参加者を募集しているので、ぜひチェックしてください。

### 8月に募集する健康教室はコチラ!

- 運動トレーナーによるシニア向け体操指導
  - アンチエイジングセミナー(転倒予防コース、尿もれ予防コース)
  - みんなで楽しくお口の体操教室
  - からだの元気度測定
- 他に、シニア健康相談もあります!

申込方法など、詳しくは18ページをご覧ください!



対策  
その②

### 「ついでに運動」を始める

外出する機会が減り、あまり体を動かさなくなると、筋力が低下して疲れやすくなります。さらに、食欲がなくなって低栄養となり、ついには要介護状態になる危険性があります。そうなる前に、日常生活の合間にできる「ついでに運動」を始めてみてください。

～詳しい動きは動画でカクニン!～

下記の「膝裏伸ばし」「かかと上げ運動」に加えて、「太ももあげ運動」「簡単スクワット」の計4つの運動を動画で紹介しています。ぜひご覧ください!



#### 買い物のついでに ウォーキング

週2~3回  
(各30分程度)

簡単に組み合わせて大きな効果が期待できるのがウォーキング。軽くあごを引いて背筋を伸ばし、遠くを見ながら大きめの歩幅で歩くように意識しましょう。



#### イスに座ったついでに 膝裏伸ばし

左右  
各20秒

イスに座って片足を前に出し、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。足の可動域が広がり歩行がスムーズになります。



#### 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。



プラスα

### 1日2回以上歯を磨く習慣を身に付けてください!

令和3年度の市高齢者基本健康調査(65歳以上対象)では、1日2回以上歯みがきをしているかたは、していないかたに比べて身体能力が高く、認知機能も高いという結果が出ています。口の中が不衛生だと歯周病を引き起こす原因となり、全身のさまざまな病気にも影響します。この機会に、1日2回以上歯を磨く習慣を身に付けてください。

また、タッキー816(FM81.6)では、毎週火曜日に「健康はお口から!パタカラジオ」を放送しています。月ごとのテーマ\*に合わせて、歯科衛生士とゲストがお口の体操や健康情報を発信。ぜひお聴きください!

※8月・9月のテーマは19ページをご覧ください。



健康はお口から!  
パタカラジオ  
PataKaraRadio

〈放送日時〉毎週火曜日  
午前10時45分、午後4時10分、  
午後8時頃、翌日午前7時5分  
(各15分。いずれも同じ内容)

パソコン・スマホでも  
聴くことができます!

