ポイント② 栄養

バランスの良い食事を心がけ、しっかり食べましょう。
食事を抜くと、栄養が不足します。できるだけ主食、主菜、副菜を組み合わせて３食食べましょう。
特に筋肉を作るタンパク質を魚や肉、卵、牛乳・乳製品、大豆製品などからしっかり取りましょう。目安としては、毎食、片手のひらに乗る量を食べられると良いです。
※食事制限のある方は医師にご相談ください。

ポイント③ 社会参加

人や社会とのつながりはとても大切です。町内会や老人クラブなどの活動、趣味活動、市が主催するイベントなどに参加することで活力が湧き、心身の健康維持・増進につながります。自分に合った活動を見つけてみましょう。
また、冬の間など外出ができないときも、電話などで家族や友人と小まめに連絡を取り、社会とのつながりを失くさないようにしましょう。

4 『通いの場』が注目されています！

通いの場とは、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、触れ合いを通して生きがいづくり、仲間づくりの輪を広げる場所です。
介護予防・認知症予防にもつながる重要な取り組みとして推進されており、通いの場への参加がフレイルの発症抑制につながるといった報告や、社会参加の機会が多い人は要介護認定に至りにくいといった報告もあります。
市内では、令和５年度の『介護予防活動リーダー育成研修』（令和６年度より『かろやか体操指導者講座』）の受講者が通いの場を立ち上げ、活動しています。幌別鉄南地区連合町内会では、月に１回鉄南ふれあいセンターに集まって、体操や茶話会などの活動をしており、参加者からは「集まってお話することが楽しい」「一人では難しいが、みんながいると体操もできる」といった声があります。
このほかにも、住民が中心となって活動している通いの場が多数ありますので、興味がある方はお問い合わせください。

▲幌別鉄南地区連合町内会の活動の様子

『かろやか体操指導者講座』に参加しませんか

市は、住民が中心となり、かろやか体操やレクリエーションなどの介護予防の取り組みを地域で行えるよう支援することを目的とした『かろやか体操指導者講座』を行います。
自分自身が楽しみながら介護予防の知識を習得し、研修修了後は自らが主体となって地域の仲間と一緒に活動することができるように学びを深めることができます。一緒に登別市の介護予防の取り組みを進めていきましょう。

日程・内容

７月５日㈮	開講式、講話『住民主体の通いの場について』、体操実技など
７月16日㈫	講話『フレイルについて』、体操実技など
８月30日㈮	講話『認知症予防について』、体操実技など
９月10日㈫	レクリエーション、体操実技など
９月20日㈮	交流会（座談会・レクリエーションなど）、閉講式など

地域の医療機関のリハビリテーション専門職を講師に迎え、高齢者の特性についての講義や体操などの実技を行います。

時間　10時～12時
場所　鷲別コミュニティセンター
対象　体操やレクリエーションなど介護予防の取り組みに興味がある方
定員　30人
持ち物　筆記用具、動きやすい服装、タオル、飲み物、マスク
申し込み　６月28日㈮までに電話または申し込みフォームで健康長寿グループ（☎㊼１０７５）

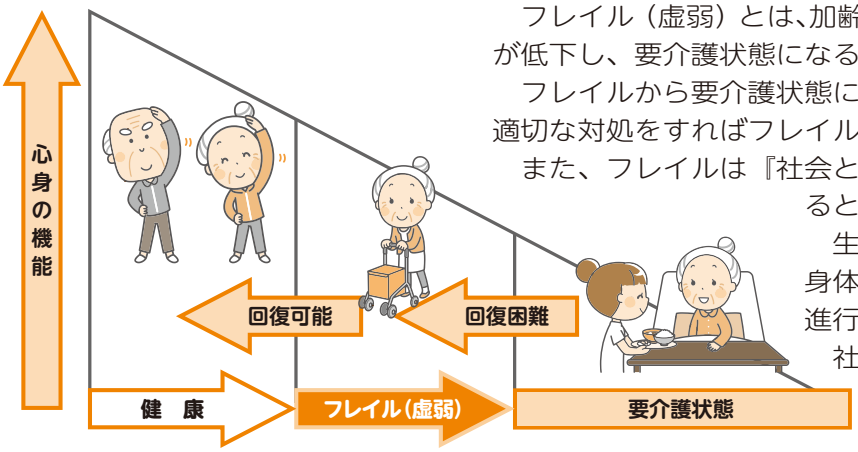
◀申し込みフォーム

フレイルを予防して目指せ健康長寿！

市公式ウェブサイトからフレイル予防啓発冊子『フレイルを予防しましょう！』をダウンロードすることができます。ぜひご活用ください。

問い合わせ　健康長寿グループ（☎㊼１０７５）

1 フレイルは要介護の一歩手前



フレイル（虚弱）とは、加齢により心身の活力（筋力や認知機能など）が低下し、要介護状態になるリスクが高い状態のことです。

フレイルから要介護状態になってしまうと回復が難しくなりますが、適切な対処をすればフレイルから元の健康な状態に戻ることが可能です。

また、フレイルは『社会とのつながり』を失うことが最初の入口になると言われています。

生活範囲や心の健康、口腔（こうくう）機能、栄養状態、身体機能までも低下させ、ドミノ倒しのように進行、重症化していきます。

社会とのつながりを失わないことが、高齢者の健康づくりにはとても大切です。

2 あなたは大丈夫？　フレイルチェック

当てはまる項目にチェックしてみましょう。
いくつ当てはまるでしょうか。

- □体重が減った
- □疲れやすい
- □歩く速さが遅くなった
- □握力が弱くなった
- □身体を動かす機会が減った

チェックが１～２個でフレイル予備軍、３個以上はフレイル状態です。

3 フレイルを予防・改善する３つのポイント

ポイント① 運動

足腰の強化や疲れにくい身体のために、散歩・ウオーキングなどの歩行運動は週に150分以上（１日に換算すると平均20分程度）が目安です。家事や労働（草むしり、畑仕事など）などの生活活動にも運動の効果があります。歩数計を持っている人は、１日5,000～7,000歩を目安にしてみましょう。

また、骨や筋肉の維持のために、スクワットやつま先立ちなどの筋力トレーニングを週に２日以上行いましょう。筋肉はいくつになっても増やすことができます。

※有酸素運動や筋力トレーニングには認知症の予防効果もあります。最初は今よりも10分多く動くことを意識してみましょう。

●スクワット

①椅子に浅く腰掛ける
②足を肩幅に開き、膝とつま先の向きを同じにする
③足の甲が膝の下になるように足の裏を地面にしっかりと付ける
④10回程度を目安に繰り返す
※膝や腰が痛い場合は中止してください。

●つま先立ち

①椅子の後ろに立ち、背もたれにつかまる
②足を軽く開き、足の指で床をつかむように踏ん張る
③足の指先でバランスを保ち、かかとをゆっくり上げ、お尻に力を入れる
④ゆっくりかかとを下ろす
※ふくらはぎの筋肉が衰えると、歩くときの蹴り出しが弱くなり、階段の昇り降りがつらくなります。

▲市オリジナル体操『かろやか体操』より抜粋