

## 保健委員発！皆さんに伝えたい！

## 自宅で楽しくフレイル予防！



## 解説



フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」のことです。生活習慣などの改善で認知機能や身体機能の回復が見込まれます。

保健委員会は、自治会・町内会から推薦された委員で構成され、健診受診を呼びかけるなど健康づくり活動を広げる行政と地域のパイプ役を担っています。今年には加齢に伴う筋力・心身の活力低下「フレイル」の予防を目標としていますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための外出自粛には、フレイルの悪化の原因となる、身体面・心理面、社会面すべての要因が含まれ、急速な悪化の可能性があります。自宅での適切な運動、栄養摂取、ストレス解消で、フレイルを予防しましょう！

☎ 973・3700  
問健康づくり課

## — 運動編 —

筋力をつけてフレイルを予防しよう  
【内転筋エクササイズ】

フレイル予防には、下半身を鍛えることが大切です。特に内転筋には、立っている姿勢や歩く姿勢を安定させる働きがあります。

※痛みがあったり、体調不良の時は、無理せず中止しましょう。

## ① ウォーミングアップ

- ①手のひらや軽く握った拳で上半身から下半身を「さする」「軽く叩く」
- ②ボールなど利用して行うのも良い

血行促進  
からだの緊張を緩める

## ③ 内もも強化

- ①背筋を伸ばして腰掛ける
- ②膝の間にボールやクッションなどを挟む
- ③左右の膝の内側に互いに力を入れ、5秒静止×2～3セット

内もも(内転筋群)の筋力アップ

呼吸を止めないように、声を出してカウントする



## ⑤ クールダウン

座位・立位どちらとも内ももを締め、体の中心を意識しながら姿勢を正す。

ゆっくり深呼吸を2～3回繰り返す

## ② 左右開脚ストレッチ

- ①椅子に背筋を伸ばし腰掛ける
- ②肩幅より広めに開脚する
- ③膝とつま先の向きは同じ方向へ
- ④足の付け根から前傾する  
5秒静止×2～3セット

内もも(内転筋群)をストレッチし、意識しやすくする。股関節の動きをスムーズにする。



## ④ もも上げ膝タッチ

- ①背筋を伸ばして腰掛ける
- ②おへその高さ程度に維持しボールや手のひらに膝が軽く触れるまでももを持ち上げる
- ③左右交互にくり返す(10回)  
※足音を立てないように意識する

大腰筋の筋力アップ

呼吸を止めないように、声を出してカウントする



## みしま体操、三島やってみ体操もおすすめです

みしま体操、三島やってみ体操は、歌いながら体操することから、認知症予防や口の健康を保つ効果が期待できます。

YouTubeの解説動画はこちら



みしま体操  
立ちバージョン



みしま体操  
椅子バージョン



三島やってみ  
体操



▲みしま体操はせせらぎ会のみなさんによる実演で解説

# — 栄養編 —

4つのお皿を揃えて栄養バランスのよい食事を取りましょう

## 1食の目安量

**副菜**  
野菜、きのこ、海藻類など  
\*合わせて両手1杯。  
野菜の1/3は緑黄色野菜に。  
果物は、りんごなら約1/4。

**主菜**  
肉、魚、卵、豆腐など  
\*片手1杯分

**主食**  
ごはん、パン、麺など  
\*ご飯1杯~1.5杯

**汁物**  
不足しがちな野菜は、汁物や副菜でもう1皿。  
うす味を心がけましょう。

果物は1日200gが適量  
りんご・なしなら小1個  
みかんなら2個  
バナナなら1本

牛乳は200mlが1日の目安量  
乳製品(ヨーグルト、チーズなど)と組み合わせてもOK

# — お口の健康編 —

## オーラルフレイル予防

口の健康を保つことで、食欲の低下を防ぎ健康の維持に必要な栄養を摂取することができます。お口の中をきれいに保つことと、食べる機能を高める口のトレーニングに取り組みましょう。

### 歯みがきポイント



#### 〇みがきにくい箇所

- 歯と歯の間
- 奥歯のかみ合わせ
- 歯と歯肉の境目

歯間ブラシや糸付きようじなども使って丁寧にみがきましょう

### お口のトレーニング

**顔の運動**  
(お口まわりの筋力と咀嚼機能アップ)

口を尖らせて「ウー」

口を横に広げて「イー」

**発音**  
(滑舌と嚥下機能アップ)

大きな声でゆっくりはっきりと口や舌を動かす「パ」「タ」「カ」「ラ」「パンダのたからもの」

▲出典：一般社団法人 静岡県歯科医師会作成

## フレイル予防に大切なたんぱく質を取りましょう

### 1日分の組み合わせの例



肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品
60~80g	1切れ (60~80g)	1個 (約50g)	納豆なら1パック (40g)	牛乳なら1杯 (200ml)

※それぞれ片手にのるくらいの量を毎日食べましょう。  
 ※毎日の食事(主食・主菜・副菜・汁物)や間食の中で上手に取り入れましょう。  
 ※医師や管理栄養士から食事指導を受けている人はその指示に従ってください。

### 保健委員の活動について

今年も保健委員会では、フレイルをテーマとした活動を行っていきます。もっと詳しく知りたい人は、健康づくり課にお問合せ下さい。



保健委員会会長  
こうたき 上滝 久美子さん