

フレイル予防で

健康長寿

フレイルとは…

「健康と要介護の間の状態」を表す言葉です。生活をすることで大きな不自由はないものの、加齢により心身の機能（筋力や運動能力、認知機能）、社会とのつながりなどが低下した状態を指します。

この状態が続くと、「身体や頭の動きが低下する」「歩くことや身の回りのことなどの生活動作がしにくくなる」「病気が重症化しやすい」などと言われています。

しかし、適切な対策により、健康な状態に戻ることが出来ます。

「広報ひの」では、3回シリーズでフレイル対策について掲載します。

- その1(11月号) 身体活動
- その2(12月号) 栄養
- その3(1月号) 社会参加

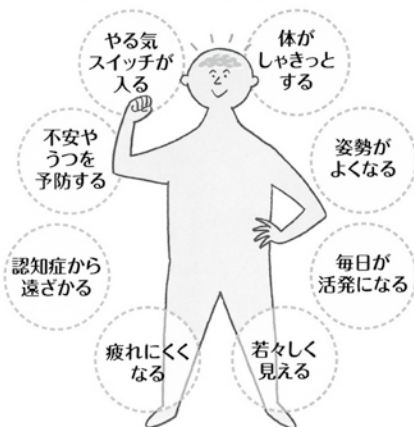
【健康長寿の3つの柱】

- ① 食事(たんぱく質、そしてバランス)
- ② 歯科口腔の定期的な管理



- ◎今より多く体を動かすポイント
- ・ 外出時は徒歩で移動する
 - ・ 歩幅を広く、早めに歩く
 - ・ エレベーターやエスカレーターより階段を使う
 - ・ 掃除や洗濯、料理はきびきびと行う
 - ・ 買い物は歩いて少し遠めのお店へ行く
 - ・ 公園や運動施設を利用する

筋肉を使うと、脳が目覚める!



活動量を増やし、運動機能を維持しよう!

自宅で過ごす時間が増えると、座っている時間が長くなり、運動不足になります。今より10分でも多く体を動かすように心がけましょう。

フレイル対策 その1

身体活動

フレイルかどうかチェックしましょう

- 1年で体重が4~5kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 身体活動量が減った

- ▶ 1~2項目あてはまる人
プレフレイル(フレイルの前段階)
- ▶ 3項目以上あてはまる人
フレイルの疑いあり

お家で簡単 筋トシ体操

お出かけできない時でも、道具を使わずに、簡単に筋トシができます。ぜひチャレンジしてみてください。

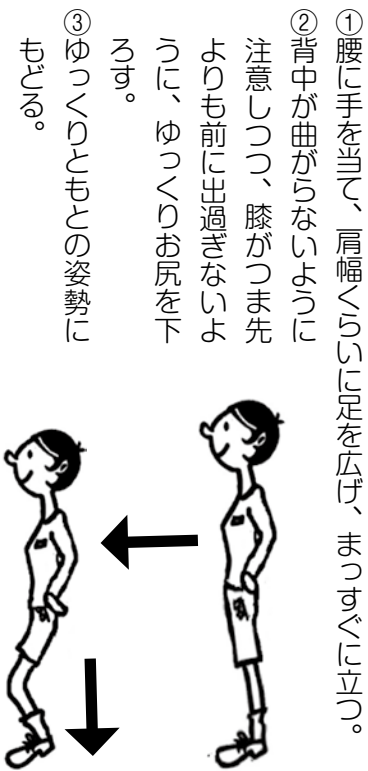
膝伸ばし（太ももの前面を強くする運動）



- ①椅子に座って、できるだけ背筋を伸ばし、膝をゆっくゆっく伸ばす。
- ②つま先を自分の方向に向け、脚をまっすぐにした状態で4回数える。
- ③ゆっくゆっくお尻を下す。

スクワット

（トップ・太もも・ふくらはぎを強くする運動）



- ①腰に手を当て、肩幅くらいに足を広げ、まっすぐに立つ。
- ②背中が曲がらないように注意しつつ、膝がつま先よりも前に出過ぎないように、ゆっくゆっくお尻を下す。
- ③ゆっくゆっくお尻を下す。

コロナ対策をしながらみんなで体操

地域で楽しく『おたっしや教室』

地域では、コロナ禍でも、換気をし、距離をおいたり、開催時間を短縮したりと、3密を避けておたっしや教室を開催いただいています。マスクをつけながらの体操は大変ですが、こまめな休憩を入れて運動されています。

閉じこもりがちになる中、「出かける場所があつて嬉しい」「皆と一緒にだから楽しくできる」と皆さん笑顔で参加されています。おたっしや教室サポーター（おたサポ）さんのリードのもと、しっかりと体操し、脳トシで笑いも絶えません。

参加されることで、地域での安否確認にもなっています。

大好評の「男性の運動教室」

西大路公民館、必佐公民館で行われている男性の運動教室は、大好評につき、今年の6月からは日野公民館でも新たに開催となりました。

皆さん気持ち良く体を伸ばし、筋トシに励んでおられます。また、年2回の体力測定を行い、自身の体力の確認をしています。

指導いただいている先生からも、「皆さん意欲的で体力の向上も見られています」と評価されています。

