

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、加齢により、心身の機能が低下した状態を指します。

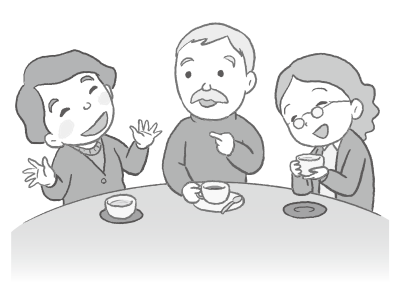
「広報ひの」では、11月号から3回シリーズでフレイル対策について掲載しています。

フレイル対策 その3 社会参加

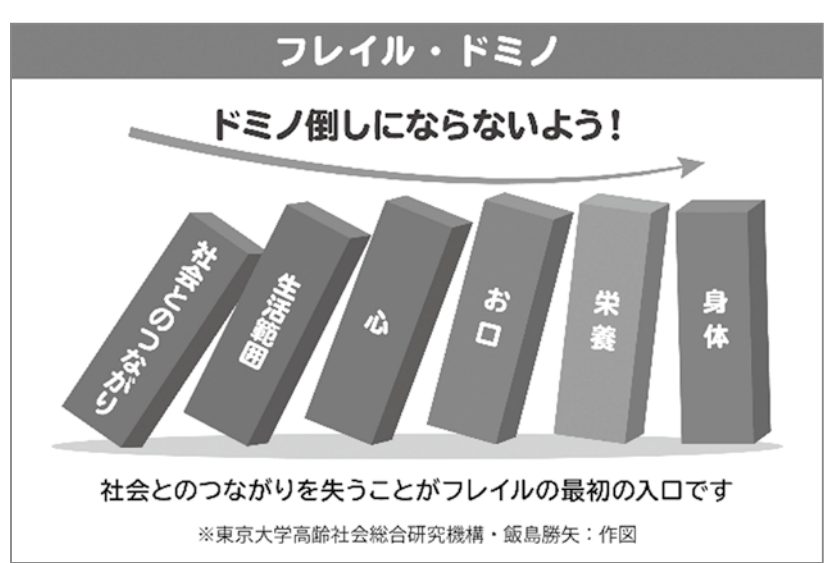
人・社会とのつながりを大切に

- ・ 定年で退職した
- ・ ケガや病気で外出できなくなった
- ・ 自分、または親しい友人が引越した
- ・ 趣味の教室を退会した

こんなことがあると、人とのつながり、社会とのつながりが希薄になります。そして、それがきっかけで認知機能の低下を招いたり、食事や口の健康への関心がなくなったり、体を動かす機会が減って身体機能が衰えたりします。



ある研究では、フレイルにつながる兆候が最初に現れるのは「社会とのつながりの希薄」が原因であることが明らかになってくわわ。



- また、
- ・ スポーツの会に参加している高齢者は転びにくい
 - ・ 男性は役割があると健康度が上がる
 - ・ 社会とのつながりが豊かだと認知症は少ない
 - ・ 社会参加している人ほど要介護認定を受ける率が低い
 - ・ など、社会参加や人とのつながりが、健康長寿につながるという研究結果も出ています。

三位一体でフレイル予防

フレイルは、「しっかり噛んで、しっかり食べる」「しっかり運動する」「社会とのつながりを持つ」という3つのことができれば、予防・改善できます。

高齢者だけでなく、40歳代、50歳代からフレイル予防を意識しましょう。



- ・ 外出する時は着替える
- ・ 近所に出かける時でもお化粧をする
- ・ スケジュール帳に予定をメモする
- ・ 地域のサークルなどに入っている（入るつもりでいい）
- ・ 新聞や雑誌、本を読んでいる
- ・ メールをする友だちがいる
- ・ など、いくつになっても、さまざまなことに興味を持ち、チャレンジする気持ち、好奇心、行動力を失わないことも、心身ともに元気である秘訣です。

◆問い合わせ先 長寿福祉課 地域包括支援担当 ☎0748-52-6001



自宅で簡単 カラダを動かそう!

第3弾

新型コロナウイルス感染症の影響で運動不足になっていませんか? 自宅で簡単にできる運動でリフレッシュしましょう!

今回、紹介するのは、鎌掛地区スポーツ推進委員の増倉やす恵さんと岡崎文和さんです!



町のYoutubeで動画も配信しています! ぜひご覧ください!



レジ待ち、信号待ちにできる運動

【効果】すねの筋力向上・足のむくみ改善

- ①片足のつま先を上げて約30秒キープします。
- ②反対側の足も同様に行います。各足2~3回を目安に行いましょう。
- ①片足を少し後ろに下げ、足の甲を反らして伸ばします。
- ②前方向、右斜め、左斜めと色々な角度でゆっくり伸ばしましょう。



★ワンポイントアドバイス レジ待ちなど、普段の生活の合間に意識して行うのがオススメです。

テレビを見ながらできる運動

【効果】もも周りの筋力向上・姿勢改善

- ①いすに浅く腰掛けた状態で、ティッシュ箱や本をひざで挟みます。
- ②足首を交差させ、挟んだ物をしっかりと足で絞め、両手で座面を持ちます。
- ③足を浮かし、10~20cm上げ下げします。10回1セットとし、自分の筋力に合わせて回数を増やしましょう。



★ワンポイントアドバイス 内側に絞めることを意識しましょう。挟む物を重くすると効果アップ!

◆問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習担当 ☎0748-52-6566