

65歳を過ぎたあなたへ…

今日からはじめる、神戸ではじめる フレイル予防・フレイル改善!

フレイルって何だろう?

フレイルは病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことです。

- ①社会的フレイル：閉じこもりや1人での食事など
- ②精神・心理的フレイル：うつや記憶力の低下など
- ③身体的フレイル：筋力の低下や活動量の減少など

以上の3つの要素が影響しあってフレイルは悪化していきます。フレイル予防・改善のためには、人との交流や食事・運動・お口のケアを見直し、バランスよく取り組むことが大切です。

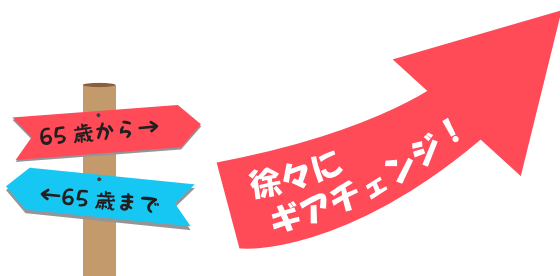


フレイル予防に必要な
3つの要素

65歳はターニングポイント! /

健康づくりは生活習慣病予防からフレイル予防へギアチェンジ!

これからは病気だけでなく、加齢による変化にも早めに気づき、対応していくことが大切です。



毎日の生活習慣の改善

生活習慣病予防

働きすぎ・睡眠不足を解消
ストレスを溜めない生活

栄養バランスのとれた食事
食べすぎと野菜不足に注意

むし歯・歯周病予防

有酸素運動で脂肪燃焼
筋トレで基礎代謝向上



体力・心身の活力の維持・改善 フレイル予防 (老化による機能低下)



積極的に「外出」「人との交流」
【フレイル予防その1】でご紹介



たんぱく質を多く含んだ食事
【フレイル予防その2】で自己チェック



かむ力や、飲み込む力を向上
させるお口の体操
【フレイル予防その2】でお口の体操をご紹介



運動習慣をつけ、筋力を維持
【フレイル予防その3】で筋トレをご紹介

※持病のある方は、主治医に相談しましょう。



65歳からは、やせた人の方が要注意！自己チェックをしてみましょう。

BMI 早見表 *身長と体重から計る体格指数を BMI といいます。

身長 \ 体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm	16	18	20	23	24	27	29	31	33	36
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm	13	15	17	19	20	22	24	26	27	29
170cm	12	14	16	18	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	17	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	16	17	19	20	22	23	25

体重の変化は、健康状態を確かめる1つの方法です。左の表で、BMIを確認してみましょう。

身長と体重の交わったところの数字があなたのBMIです。

【BMIの計算方法】

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

◆BMIが20未満の方は、低栄養状態のリスクあり◆

低栄養とは、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉などを作るたんぱく質が不足した状態のことです。

低栄養状態が続くと筋力が減少し、介護が必要な状態におちいりやすくなります。バランスの良い食事を心がける、家族や友人と会食をする機会を増やすなど、食生活を見直しましょう。

◆BMIが20～24の方は、今の体重の維持を◆

今の体重を維持しましょう。

ただし、直近6か月間で2～3kgの体重減少がある方は、食生活を見直してみましょう。

◆BMIが25以上の方は、体重増に注意して◆














血圧や血糖値に注意し、今より体重が増えないようにしましょう。持病のある方は主治医にご相談を。

食欲がないときも……1日3食しっかり食べてコツコツ貯筋

1食抜くと、たんぱく質をとるチャンスが1回減ります。たんぱく質を多く含む主菜を毎食忘れずにとりましょう。

1日の食事の一例 (1650kcal たんぱく質70g)

赤字はたんぱく質の量

朝食	昼食	間食	夕食
 目玉焼き (卵50g) 6.1g  チーズトースト (食パン90g/チーズ18g) 12.1g  カフェオレ (牛乳100cc) 3.4g  サラダ	 あんかけ焼きそば (蒸し中華麺150g/豚・えび・いか各30g) 22.7g  酢の物  くだもの	 ヨーグルト (100g) 4.3g  やきいも (90g) 0.8g	 ご飯 (160g) 4.0g  鮭の塩焼き (鮭70g) 13.7g  湯豆腐 (木綿豆腐50g) 3.5g  みそ汁  青菜のごま和え

たんぱく質の量って？

性別・体格によって必要量が異なります。75歳以上 / 体重50kgの女性で、1日60～85g程度とると良いといわれています。ただし、魚50gを食べたからといってたんぱく質を50gとれるわけではありません。※腎臓に疾患のある方は、主治医に相談しましょう。

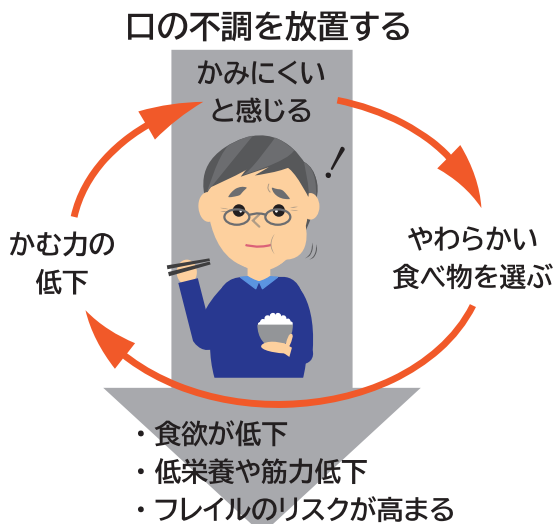


心身の衰えは、お口から?!

滑舌（かつぜつ）の悪さ、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品の増加など、口の機能の衰えを「オーラルフレイル」といいます。

オーラルフレイルは、老化の始まりの重要なサインで、フレイル進行の前兆です。放っておくと、4年後には要介護になるリスクが2.4倍になることがわかっています。

あなたは大丈夫？オーラルフレイル自己チェック していきましょう!



- 最近、滑舌が悪くなったと言われる
- 食べこぼしが増えた
- 飲み物などでむせることが増えた
- かめない食べ物が増えた気がする
- 口の渴きが気になるようになった
- 歯の本数が20本未満である

歯が抜けたままだと認知症のリスクが高まります。

歯が抜けてしまっても、入れ歯をつけてしっかりかむことで認知症のリスクは低くなります。両方の奥歯でしっかりかめるように、半年に1回程度はかかりつけの歯医者で歯と口のチェックを受けましょう。

食事前の新習慣「舌の体操」で口の周りの筋力アップ

口の周りの筋肉を刺激することで、かんだり飲み込んだりしやすくなります。無理のない範囲で行いましょう。

①前後に動かす

・舌をできるだけ前に出したりひっこめたりする（5回）

②左右に動かしグルッとまわす

・舌をできるだけ前に出して、左右に動かす（5回）
・口の周りをなめるように、舌を左右に交互にまわす（左右1回ずつ）

③上下に動かす

・舌を出して、鼻の頭やあごにつけるような感じで、上と下に動かす（5回）

認知機能や、お口の健康を維持するのに「パタカラ体操」がおすすめ。唇や舌の動きに意識しながら、「パ」「タ」「カ」「ラ」「パタカラ」「パタカラ」と何度も連続して発音してみましょう。さまざまなタイプの口の動きを繰り返すことで、口やのどの衰えを防ぐことができます。



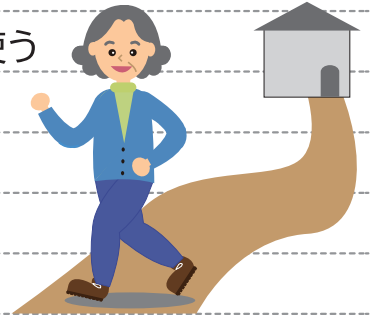
足腰の筋肉、鍛えていますか？

つまずきやすい、疲れやすい…歳のせいとあきらめていませんか？

介護が必要になるきっかけは、脳血管疾患や認知症を除くと、骨折や転倒、関節疾患など、筋力低下から引き起こされるものがほとんどです。日ごろから運動して、筋力・バランス力をつけることで予防できます。

まだまだ忙しいあなたには、毎日の生活に **プラス10分** の運動がおすすめ

- ・いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く
- ・エレベーターやエスカレーターではなく、なるべく階段を使う
- ・テレビを見ながらストレッチ
- ・近所の公園やスポーツ施設を利用する
- ・歩幅を広くして、速く歩く
- ・ひとつ手前の駅やバス停から歩いて帰る



ちょっとした運動の積み重ねで、介護が必要になるリスクを減らせます。

65歳からは足腰の筋肉を鍛えましょう

スクワット（ひざの屈伸）とひざ伸ばしに挑戦。それぞれを5～10回。これを1日3回が目標です。大事なのは、痛みのない範囲でやることと自然な呼吸を心がけることです。

スクワット 主におしりと太ももの前を鍛える

- ① 床に垂直に背筋を伸ばし、腰を上げ下げするイメージです。ひざが半分ほど曲がる位置まで腰を落とす。
- ② もとの位置までゆっくりと戻す。

両足は床につけて
平行に保つ。

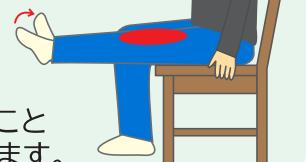


※立ち座りをする時に意識してみましよう。

ひざ伸ばし 主に太ももの前を鍛える

- ① いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。
- ② もとの位置までゆっくりと戻す。片脚ずつ交互に行うのがコツ。

ひざを伸ばしたら
つま先を上げる。



※足首を柔らかくしておくことが転倒防止にもつながります。

運動を楽しくはじめて楽しく続ける4つのポイント

1 状態に合わせた目標を立てる

目標を立てて達成することでやる気アップ！

2 無理をしない

休養も大事！
自分のペースで運動に取り組みましよう。

3 簡単なことからはじめてみる

毎日続けられる簡単な体操からはじめてみましよう。

4 仲間と一緒に始める

誰かと一緒に運動するのは気分転換になります。



積極的に人との交流をしていますか？

社会参加をすることで、要介護になるリスクが低下。
積極的に『外出』や『人との交流』をしていきましょう！

友人や近所の人との食事や旅行、趣味の集まりやボランティア活動など、いろいろな会に積極的に参加し、つながりを作りましょう。目的ができると外出の回数や人との交流が自然と増えていきます。
積極的に人と交流している人は、寝たきりや認知症などの介護が必要になるリスクが3～4割ほど低いことがわかっています。



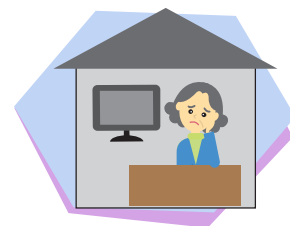
家庭内でも地域でも仕事や役割を持つことが大切です。



ご家庭でも、買い物・掃除などの家事や、ペットの世話、孫の保育、庭仕事などの役割を持ちましょう。
また、地域活動やグループ活動でも、参加するだけでなく、役割を持つ方がうつ病にもなりにくいと言われています。

毎日外出しない人は「閉じこもり予備軍」です。

定年退職後や子どもの自立後、外出する機会が減っていませんか？
1日1回は用事を作り、家から出て誰かと話したり、頭と体を動かしたりしましょう。



フレイルの入口は社会とのつながりを失うこと。



フレイル予防の3つの要素「社会参加」「栄養（食・口腔）」「運動」を自分なりに、楽しく継続できる方法で底上げしていくことが重要です。
人や地域とのつながりを豊かにしていくために、あなたに合った社会参加のカタチを見つけましょう。

※調査結果：JAGES（日本老年学的評価研究）プロジェクト / 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢

フレイル予防と一緒に気をつけたいこと

感染症予防のために予防接種を受けましょう。

「人との交流」を進める中で、気になるのは感染症です。
肺炎やインフルエンザなどの感染症は、体力低下のきっかけになります。社会とのつながりを大切にしながら、感染症を予防するために、予防接種が望まれます。
接種費用の一部助成を行っている場合もあります。詳しくは神戸市のホームページをご覧ください。



フレイル予防
その1

あなたに合った活動を探してみましょう / 人や地域とつながろう

就労したい



- ・仕事を続ける
- ・シルバー人材センターなど

誰かの役に立ちたい

- ・KOBE シニア元気ポイント
- ・見守りパトロール
- ・清掃
- ・市民講師 など



学びたい

- ・シルバーカレッジ
- ・パソコン教室
- ・カルチャー
スクール など

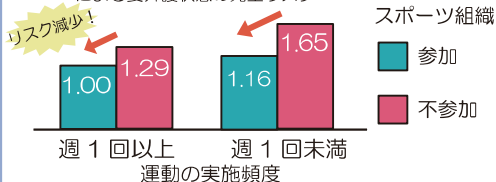


仲間と身体を動かしたい

運動は、1人で行うより仲間と一緒にの方が介護が必要になるリスクが低いことがわかりました。スポーツの会やフィットネスジムに通うなどご自身に合ったペースで運動を習慣づけましょう。

運動は一人より仲間と一緒にのほうが効果的！

運動の実施頻度スポーツ組織参加による要介護状態の発生リスク



出典：JAGESI 日本老年学的評価研究HP | フレスリリスより

- ・ラジオ体操
- ・体操の会
- ・登山 など



趣味・仲間を見つけない

- ・地域のつどいの場
- ・コーラス
- ・絵画教室
- ・料理教室 など



昔やっていたこと
やってみたかった
ことを
始めませんか？



まだまだ元気なあなたもフレイル予防に取り組みましょう！

ご相談はあんしんすこやかセンターへ

あんしんすこやかセンターは、
神戸市が設置する高齢者の介護相談窓口です。

中学校区に1か所程度の割合で、市内全域に76か所設置しています。

このマークが目印！



地域支え合い推進員 社会福祉士 保健師等 主任ケアマネジャー



あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)

専門職のスタッフが
相談者それぞれの身体の状態や
生活状況をお聞きして、1人ひとり
に合った活動や活躍の場、必要
な支援をご紹介します。



地域のつどいの場
健康づくりの場



趣味活動



医療



介護保険サービス等

あなたのお住まいの担当のあんしんすこやかセンターは…… **神戸市 あんしんすこやかセンター 検索**

※神戸市総合コールセンター（078-333-3330）または各区役所内の保健福祉課でもお知らせしています。