

今だからこそ、知ってほしい。 フレイルの話

運動機能や認知機能などが低下した状態、「フレイル」。
今回の特集では、新型コロナウイルス感染症が広がるこの
時期だからこそ知ってほしい、自宅でのフレイル予防を紹
介します。

詳細

高齢福祉課地域包括ケア推進室

☎058(383)7258

フレイルって何？

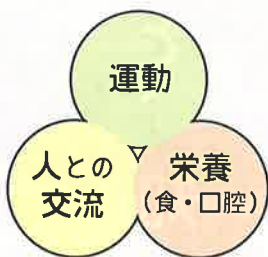
「フレイル」という言葉を知っていますか。フレイルとは、「虚弱」などを意味するもの。加齢により、運動機能や認知機能などが低下した状態で、健康な状態と日常生活でサポートが必要な要介護状態の中間の状態を指します。



運動・栄養・人との交流

フレイルは、対策を行えば、健康な状態に戻すことができます。大切なのは、フレイルに早く気づき、日常生活を見直すこと。そのために、「運動すること」、「しっかり噛んで、しっかり食べること」、「電話などで家族や友人と交流をすること」の3つの柱をバランスよく実践していきましよう。

フレイル予防 3つの柱



家でできるフレイル予防

「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）」を避けるために、自宅でごす時間が増えているのではないのでしょうか。外出する機会が減ったことで、「ずっと家に閉じこもっている」、「一日中ぼーっとして過ごしている」、「誰かと話すことが少なくなった」という方は要注意。このような動かない（生活が不活発な）状態が続くと、心身の機能が低下して、フレイルが進行してしまいます。

自宅にいながらも健康を維持するために、下記のポイントに注目しましょう。また、次ページで紹介する体操も参考してみてください。

運動

□ 体操や散歩など、簡単にできる運動を行う

□ 座っている時間を減らし、家事や軽作業をするなど、体を動かす

食生活・口腔ケア

□ 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける

□ 毎食後、寝る前に歯磨きをする、しっかり噛んで食べる、歌の練習をするなど、□周りの筋肉を保つ

人との交流

□ 家族や友人と電話で話す

□ 買い物や移動など困ったときに、頼れる相手と連絡が取れるよう、コミュニケーションをとる

<座ってできる！>

各務原にんじんフレイル予防体操

東海学院大学が考案した、「各務原にんじんフレイル予防体操」をご紹介します。自宅でできる簡単な運動ばかりです。また、YouTube（右記QRコード）では動画を公開しています。動画を見ながら、ぜひ挑戦してください。



腕回し 大きく腕を動かしましょう



手で肩をさわるようにしながら、前から後ろに腕を回す



後ろまで回した後、手を伸ばす



肩の位置まで上げ、他方の腕も同様に行う

足上げ ゆっくりと動作をしましょう



片足を一步前に出す



前に出した足を上げ下げする



足を元の位置に戻し、他方の足も同様に行う

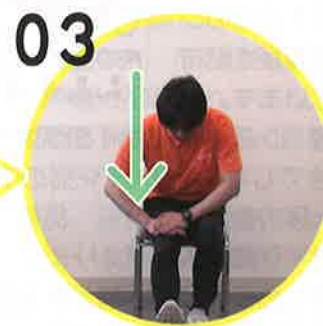
足伸ばし 太ももの裏を伸ばしましょう



片足を一步前に出す



前に出した足の膝に両手を添える



腰を曲げながら膝を押す
他方も同様に行う