

# すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地

札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10

介護老人保健施設ナーシングヴィラ大谷地内



令和4年度 春号

電話：011-894-6110



## フレイル予防でいきいき健康生活



### ○フレイルとは・・・

・高齢になるにつれて、心と体の活力が衰えた状態を言います。つまり、健康と要介護の中間の虚弱状態、それを「フレイル」と言います。対策を取らなければ、将来介護を必要とする体になってしまいますが、しっかり予防する事で健康な状態に戻る事が可能です。

### 予防する為に必要な要素

**食事  
(栄養)**

#### ★バランスの良い食事を摂る事が大事

・年齢に応じて栄養の摂り方を変える事が大事。中年期まではメタボに注意が必要だが、高齢、特に65歳を過ぎたら痩せすぎに注意が必要。たんぱく質を積極的に摂りましょう。

**運動**

#### ★高齢になったからこぞ適度な「筋トレ」

・食事で摂ったたんぱく質を効率よく筋肉にかえるためには、食後30分～2時間以内の軽い筋トレが効果的で、ウォーキングなどの有酸素運動に頭の体操をプラスする事で、認知力のアップにも効果的。

**生活習慣**

#### ★生活習慣改善には口腔と睡眠も大事

・食事からしっかり栄養を摂るためには、歯ごたえのあるものを食べる等して口腔機能の低下を予防しましょう。適切な睡眠も重要で、ポイントは30分以内の昼寝や眠くなってから寝る等の適切な睡眠習慣です。

**社会参加**

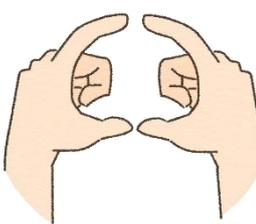
#### ★社会性をくしてフレイル予防を！

・栄養や運動に気を付けて生活していても、社会とのつながりが減ると心身ともに健康的な生活を維持する事が難しくなります。その為サロンや予防教室、オンラインの活用などで社会とつながる事が最重要。

これら全ての要素を普段から意識して、対策する事が、フレイル予防に役なり健康に生活する為の大事な基礎です。



### 下肢の筋肉量チェック～指わっかテスト～



①両手の親指と人差し指で輪を作ります。



②利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を、力を入れず囲みましょう。

・多い ← 筋肉量 → ・少ない



囲めない      ちょうど囲める      隙間ができる

※筋肉量が少ない人は、転倒のリスクが非常に高い！



# 自宅でちょっと頑張る

# ペットボトル体操



## 平行腕上げ

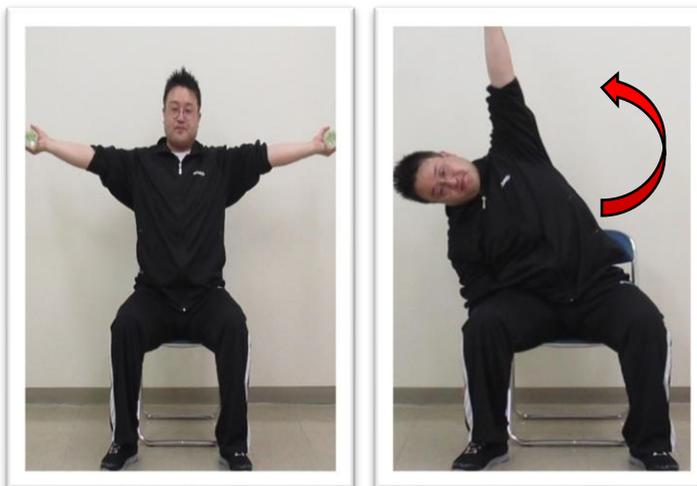


- ①ペットボトルの真ん中を持ち、腕は自然体で身体の横へ。(背筋は伸ばす)
- ②猫背にならない様に、腕を伸ばしたまま肩の高さで両腕を上下させる。(無理せず上がる所まで可)
- ③この動作をゆっくりと**10回**繰り返す。

**効果**

肩の筋力アップ!

## 側面伸ばし



- ①ペットボトルを持ったまま両腕を肩の高さで、左右に平行に伸ばす。(背筋も伸ばす)
- ②その状態から、上半身を横に倒していく。この時、腕が上下にまっすぐ一本線になる様意識する。
- ③ゆっくりと**左右10回ずつ**繰り返す。

**効果**

外腹斜筋の筋力アップ

## からだ捻り



- ①ペットボトルを持ったまま、足を肩幅程に開き両腕は肩と平行になる様に左右に広げる。
- ②その姿勢から、片方の腕を反対の足のすねに向けて降ろす。
- ③ゆっくりと**左右10回ずつ**繰り返す。

**効果**

腹筋(特に腹斜筋)や背筋の筋力アップ!

## ほっと一息 脳トレクイズ

### 北海道難読地名

問：漢字が表す地名はどこ?  
※左の地名を当てて下さい!

**問題**

**ヒント**

- |       |   |      |
|-------|---|------|
| ① 幌向  | ～ | 岩見沢市 |
| ② 濃屋  | ～ | 石狩市  |
| ③ 支寒内 | ～ | 千歳市  |
| ④ 幣舞  | ～ | 釧路市  |
| ⑤ 基松  | ～ | 帯広市  |
| ⑥ 対雁  | ～ | 江別市  |

答え：①ほろむい ②ごきびる ③ししゃもない  
④ぬさまい ⑤もといまつ ⑥ついしかり