

亀は万年！
健康長寿！

神奈川県版 シニア通信



生活の自粛や制限が長期化しています。今が踏ん張りどころ。

コロナに負けない！！

高齢期の健康で大事なものは～普段からの食生活と睡眠と適度な運動



これらのバランス保つことが**フレイル予防**につながります！

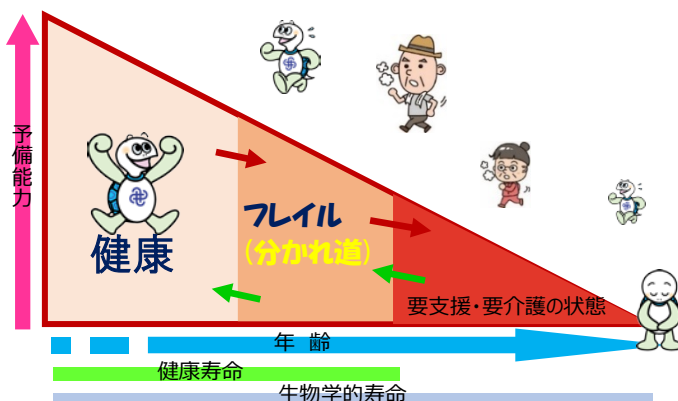
フレイル (Frailty) とは…病名ではなく、筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態を表す言葉です。

フレイルは

要介護状態への**分かれ道**！

歳のせいと諦めないで！

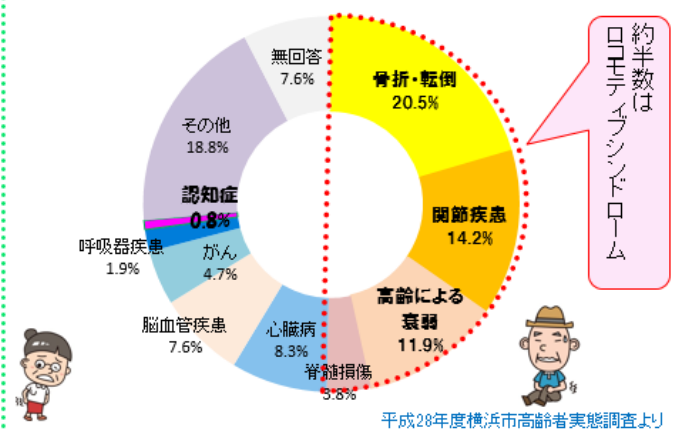
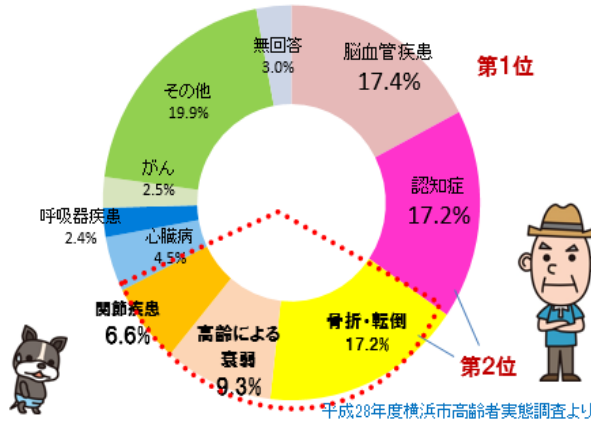
この状態に早く気づき対応しましょう。



<要介護の場合>

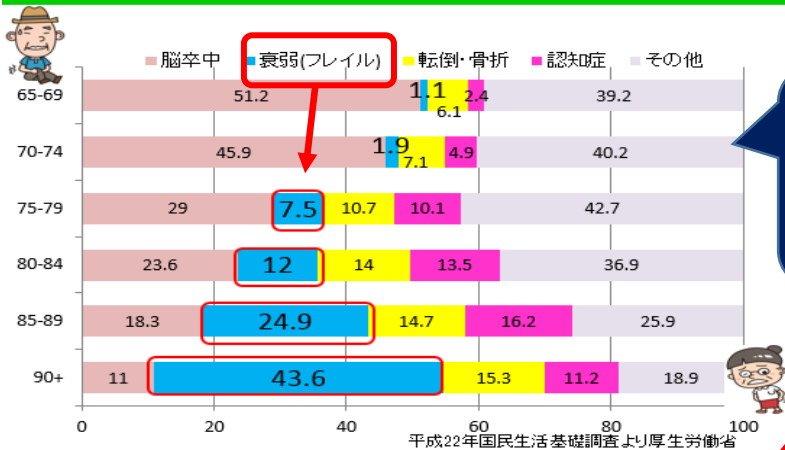
介護が必要になった理由

<要支援の場合>



点線で囲んである病状は、よく年のせいとされ、命に関わる状態ではなく、生活の不具合とされています！

年齢別の介護の要因

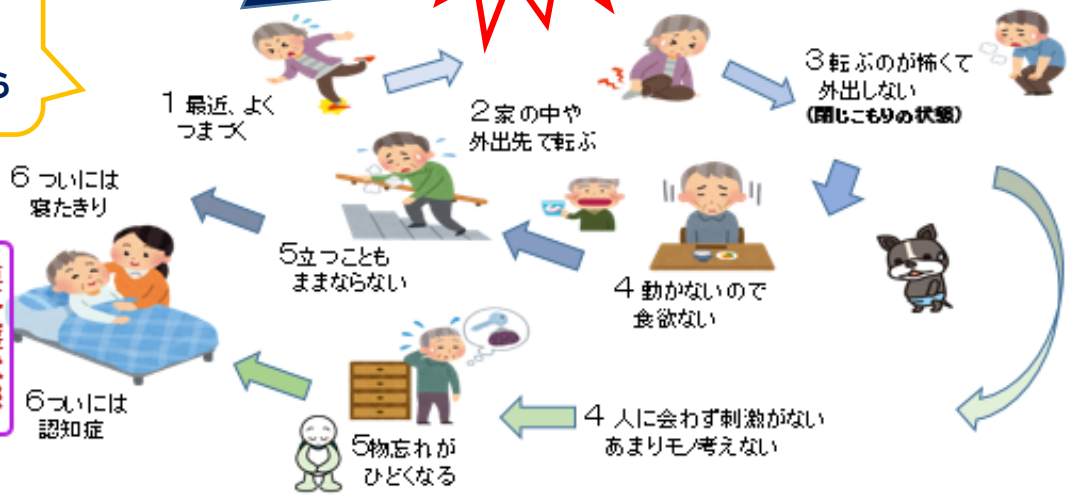


75歳以上の方は、フレイルにご用心！

放っておくと あっ という間に寝たきりに？

老化は足腰の弱りから

要介護状態



少しでも自分らしい生活が送れるように、ご自身の生活を振り返ってみましょう！

体力・健康を維持するために、今、私たちができること・続けたいこと

今のあなたのお元気度は？



- ふだん、自分で健康だと思う
- 週 1 回以上は外出している
- 15 分以上続けて歩くことができる
- 手すりや壁をつかわずに、階段を昇れる
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立つことができる
- この 1 年間、転んでいない
- 1 日 1 回、体を動かしている
- 6 か月間で 2 ~ 3 kg 以上の体重減少はない
- 肉・魚・卵・豆腐などのタンパク質を毎日食べている
- サラダやお浸し、具たくさん野菜の汁物を摂っている
- 1 日 3 回食事を食べている
- 飲み物や食べ物でむせない
- 固いものが噛める
- うがい・歯磨き・入れ歯の清掃を毎日している
- 友達や家族と 1 日 1 回以上は会話している
- 昨日の夕食のメニューが言える
- 10mの横断歩道を渡り切れる
- ペットボトルのふたを開けられる
- 目を開けて片足で 20 秒立てる
- 指輪っかテスト*でふくらはぎを囲むと隙間が開かない



* 指輪っかテスト(筋肉量チェック)~“筋肉の減少がないか”を評価します。

● 親指と人差し指で指輪っかを作り、ふくらはぎの一番太いところを囲みます。



囲めない・ちょうど囲める方は、筋肉量はあります。



すきまができる方は、筋肉量の減少の可能性がります。



ちょっとお役立ち情報！

低栄養をふせぐ食生活のポイント！

- ① 1日3食 しっかりと
- ② 主食+主菜（おかず）+ 副菜（野菜・きのこ・海藻）をそろえて食べよう
- ③ こまめな水分補給
- ④ 塩分を控えめに
- ⑤ 乳製品を1日1回は摂ろう



食べたくないな... そんなとき

- ・食べたいものをまず食べよう
- ・少しずつこまめに分けて食べよう
- ・食べやすい料理（汁物・麺類に、たんぱく質+野菜・きのこ・海藻をプラス）
- ・おやつをひと工夫（たんぱく質：豆類、乳製品、卵など豊富なおやつを選ぼう）

オーラルフレイルを見逃さない！

オーラルフレイルとは...お口の機能が弱まった状態を指します！

口は食べる、話す、表情を豊かにするといった、元気で楽しい生活を送るために非常に大切な機能を持っています。

- ◆ 固いものが食べにくくなった ◆ むせやすくなった ◆ 口が渇く
- といったことに心当たりがある方は、**注意**が必要です。

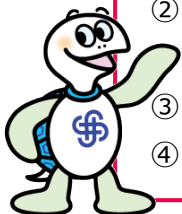


- 歯の健康を保つためには、かかりつけ歯科医院で定期歯科健診を受けること、そして毎日の正しい歯みがきが大切です。

歯ブラシの選び方

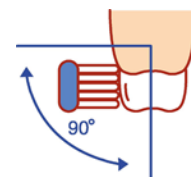


- ① 毛先はたいらなものを選ぶ
- ② 歯ブラシの大きさは小さめなもの（約2cm～2.5cm程）
- ③ ブラシ部分はナイロン製のもの
- ④ 柄はまっすぐな形



歯ブラシは1か月に1本交換を！

歯ブラシのあてる位置



- ① 歯と歯肉の境目に、直角にあてる
- ② こきざみに動かす

歯間ブラシ等を使って歯と歯の間を掃除をしましょう！