

あなたの大切な人は大丈夫？

フレイルかも？

2月1日は「フレイルの日」です。

フレイルとは、健康と要介護状態の中間のこと。

あなたやあなたの大切な人はフレイルではないですか？

まずは知り、みんなでフレイル予防を始めましょう！

フレイルとは？

加齢とともに、心身の働きや社会的なつながりが弱くなり、介護が必要になる可能性が高くなった状態のことを言います。何も対策をしなければ徐々に「要介護状態」へ進んでいきますが、「予防」や「改善」ができる段階のため、近年とても重要と考えられています。

加齢で心身が弱っていくのは避けられないことですが、高齢でも元気な人がいることも事実です。フレイルと上手につき合うことで、健康に過ごせる時間を延ばすことができ、いつまでも自分らしい暮らしを続けることができます。

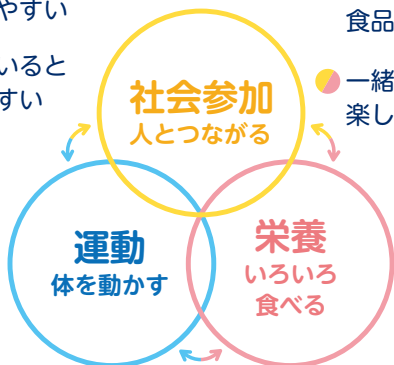


健康寿命は延びていますが、それでも平均8~12年は介護が必要な期間（日常生活に制限がある期間）があります。この期間を短くするためには、フレイル予防が大切です。

予防のポイント 詳しくは、P4で解説します。

「人とつながる」、「体を動かす」、「いろいろ食べる」です。
楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。

- 誘い合って一緒にやれる
- お互いの変化に気付きやすい
- 仲間がいると続けやすい
- 独居でも誰かと食事をするといろいろな食品を食べる
- 一緒に食べると楽しい



- 動いて食べることで筋量・筋力アップ
- 動くことで食欲が湧く

☑ フレイルチェック

- 6ヶ月間で、意図せず体重が2kg以上減った
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
- 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった
- ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない

1つでもあてはまる人は
元気なうちから予防しましょう！

3つ以上あてはまる人は
すでにフレイル状態です！

早めの対策で改善しましょう！

国立長寿医療研究センター 日本版フレイル基準(改定J-CHS 基準) 一部改変

地域のつながりを大切に いきいき活動中！

福島市の黒岩地区では、町内会と寿会（老人クラブ）が連携し、健康増進のための体操やスポーツ、小学校1年生下校時の見守り活動など、さまざまな活動に地域みんなで取り組んでいます。

朗らかで活力あふれる皆さんに現在の活動や今後の抱負を伺いました。

地域のつながりを生かして取り組む 健康増進活動

健康増進に向けた取り組みということで、週1回木曜日に、「いきいきももりん体操」や「ポッチャ」に取り組んでいます。

元々は、福島市から、いきいきももりん体操をやるかたのお話があったのがきっかけで活動が始まり、3年ほど前に、ポッチャも始めました。他にも、「濁川をきれいにする活動」や「子ども見守りサポート活動」など多彩な取り組みを続けています。

いきいきももりん体操は近隣の地区からも参加者を受け入れ、毎回約20名が集まります。その後に希望者で行うポッチャは、チーム戦で声を掛け合い、時には笑いも起こる楽しいひとときです。

コロナウイルスがはやり始めた頃など、一時期活動を



約30分程度、映像を見ながら「いきいきももりん体操」に取り組めます。



「ポッチャ」は、毎回、熱戦が繰り広げられます。



元気に活動する福島市黒岩地区の皆さん

お休みした時期もありましたが、感染症対策を施した上で、継続して活動ができているのは、地域のつながりが強く、連携が取れているからだと思います。

いつまでもいきいきとした生活を送るために

大切だと感じることは、「きょういく」と「きょうよう」だと思います。

・今日行くところがある ・今日用事がある

など、とにかく、外に出て人と交流をすることが、いつまでも元気である秘訣だと思います。

コロナ禍の3年間は、町内の交流を図る新年会や親睦会などがなかなかやりづらい時期でした。

一度、人とのつながりが途切れてしまうと、再びそれを取り戻すのはなかなか難しいので、今後はどうやってコロナ前の状態に戻していくかだと思っています。

私たちは、活動に興味を持った方を歓迎します。人との交流がフレイル予防にもつながるので、一緒に活動する方も募集しています。

なお、地区の団体「黒岩寿会」は、長年の活動が評価され、令和4年度介護予防推進活動知事賞を受賞しました。

「介護予防推進活動知事賞」とは

「健康長寿ふくしま」の推進を目的に、介護予防の取り組みを積極的に続けている個人や団体を表彰するものです。

なお、令和3年度にこの知事賞を受賞した下郷町「沼尾区」は「健康寿命をのばそう！アワード」の「介護予防・高齢者生活支援分野」で福島県で初めて厚生労働省老健局長優良賞を受賞し、令和4年11月28日（月）に表彰されました。

介護予防推進活動知事賞

検索

健康寿命をのばそう！アワード

主催：厚生労働省・スポーツ庁



下郷町「沼尾区」の受賞の様子

「フレイル」予防のポイント

栄養 食べるフレイル予防

たんぱく質を中心に、いろいろ組み合わせて食べよう

たんぱく質

肉	魚	卵	大豆	牛乳

1食当たりの量は片手に乗る位が目安!
(牛乳はコップ1杯)

炭水化物・油脂・ミネラル・ビタミン

ご飯	海藻	いも	果物	油	野菜	おやつ
----	----	----	----	---	----	-----

毎日なるべく12種類を取り入れることを心がけましょう
※持病がある方は、主治医の指示に従ってください。

気付いて! オーラルフレイル

お口まわりのフレイルのことです。会話がしづらいことで人との交流が減ったり、食欲低下や食べ物の偏りにつながり、全身のフレイルの危険を高めます。

オーラルフレイルの始まりは、滑舌が悪くなる、食べこぼす、わずかにむせる、口が乾くなどささいなものです。

見逃しやすいため、普段から気にかけることが大切です。

お口まわりの筋トレ パタカラ体操

パ・タ・カ・ラを8回ずつ発音する。(1日2セット)

- ①「パ」は唇をはじくように。
- ②「タ」は舌尖を上の前歯の裏につけるように。
- ③「カ」は舌の奥を上顎の奥につけるように。
- ④「ラ」は舌を丸めるように。

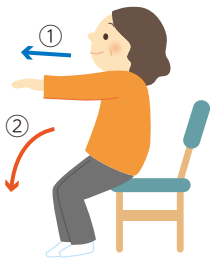
パパパパ
パパパ



運動 動くフレイル予防

今より10分多く、できる範囲で元気に動こう

座ったままできる筋トレ



手の前方伸ばし

- ①両手をできるだけ前に伸ばす。
- ②骨盤から上半身を前に倒し、両手で床に触ってから姿勢を戻す。



もも上げ膝伸ばし

- ①片足の太ももを上上げる。
- ②膝を真っ直ぐに伸ばし、太ももに力を入れる。再度①の太もも上げをしてから足を床に戻す。反対も同様に繰り返す。

データでみる

65～74歳の県民の約2人に1人が1日1時間以上体を動かしている。
(国保データベース/日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施/R2 男性: 47.5% 女性: 45.1%)

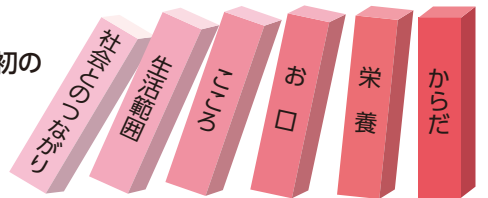
社会参加 つながるフレイル予防

できるだけ外出や交流をしよう

- ・「買い物」や「散歩」、「地域の活動」に出かける。
- ・出かけられない時も、友人や知人と連絡を取り合うなど交流する。



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口となる



フレイル・ドミノ (飯島勝矢 (監修): フレイル予防ハンドブック より引用)

データでみる

県民の約2.5人に1人が何らかの地域活動に参加している
(健康ふくしま21調査/地域活動の実施状況/R4 37.8%)

詳しくはこちら → [フレイル予防 福島県](#) 検索 関県庁健康づくり推進課 ☎024(521)7640

知事メッセージ Message

お子さんからお年寄りの方まで、あらゆる世代の方が自分らしくいきいきと暮らしていくためには、心身共に健康であることがとても大切です。健康づくりの取組には、3つのステップがあると考えています。まずは健康づくりが自分事だと「気付く」こと。次に健康づくりを「始める」こと。そして、それを「続ける」ことです。

フレイル予防は、気が付いた今から始めることが大切です。皆さんの未来が健康で、より楽しく明るいものとなるよう、食・運動・社会参加を意識し、楽しみながら、続けることで、全国に誇れる健康長寿県をみんなで実現させましょう。



いつまでもいきいきと暮らすために今始めよう
福島県知事 内堀 雅雄