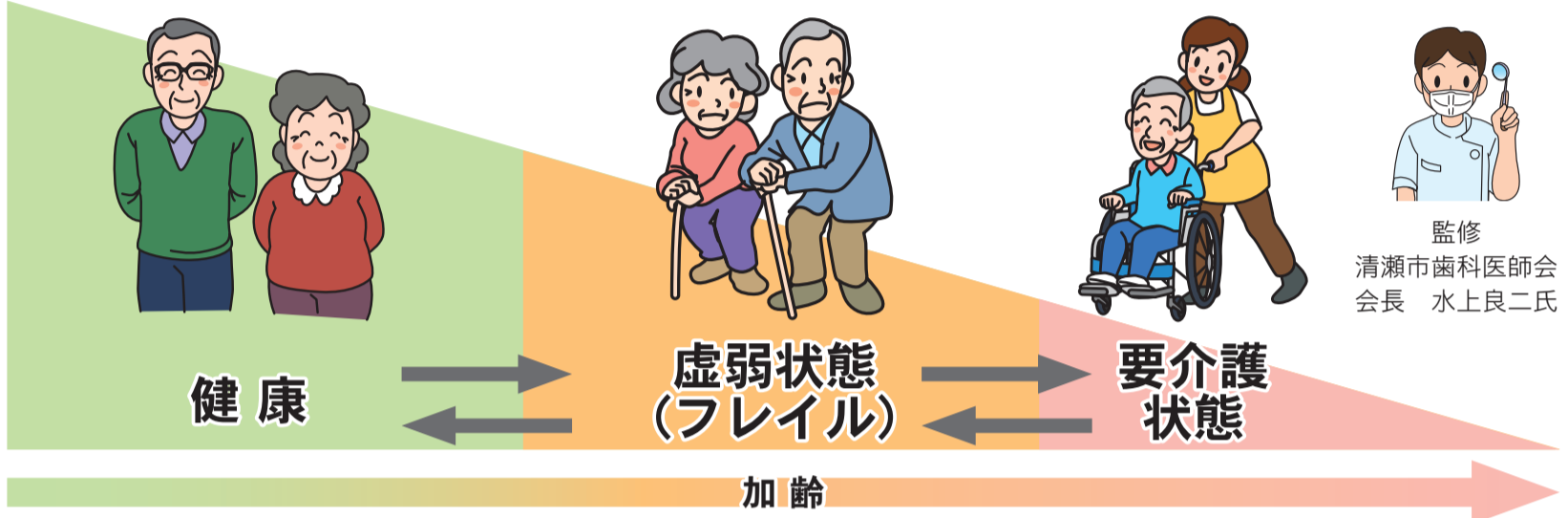




今号の主な内容▶2面：新型コロナウイルスワクチン接種：令和3年度肺がん検診(前期) / 4・5面：令和2年度一般会計決算の状況をお知らせします

気づかないうちに介護が必要な状態に・・・ そうならないために知っておきたい「フレイル」のこと

予備能力
 平常時の状態からストレスが加わったときに対応できる潜在能力



監修
 清瀬市歯科医師会
 会長 水上良二氏

フレイルとは、「虚弱」を意味する言葉で、健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態を指します。フレイルが進行すると、要介護状態への進行が早まることや、免疫力が落ちて感染症にかかりやすくなることがあります。また、自分は健康だと思っても気づかないうちに体の衰えが始まっていることがあります。自分はまだ大丈夫と思っている方も、今からできることを始めてみませんか。☎介護保険課地域包括ケア係☎042-497-2082

適度に体を動かしましょう

天気がいい日は外出し、散歩・ストレッチなどで体を動かしましょう。外に出て日光に当たることで、筋肉や骨が強化され、生活リズムの改善にもつながります。数字を数えながら体を動かすなど、2つのことを同時に行うことで、脳と体の両方に刺激を与えることができます。

いろいろな人と会話・交流しましょう

人と接する機会が減り、会話をしなくなることもフレイルにつながります。感染対策をしたうえで、できるだけ毎日家族や友人と会話をしましょう。話すことは、気分転換になるとともに、認知症の予防にもつながります。

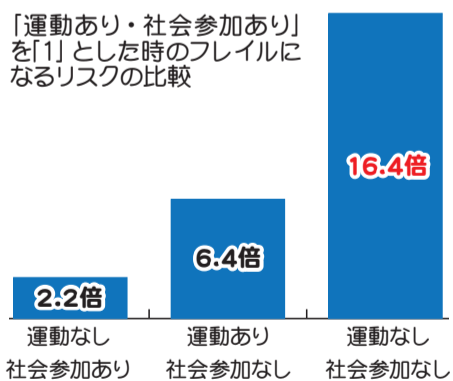
きちんと食事を摂りましょう

バランスの良い食事を摂ることが大切です。筋肉を作るたんぱく質が不足しやすいので、毎日たんぱく質を含むおかずをとりましょう。**【1日に摂取したいたんぱく質量】**肉なら薄切り肉3枚、魚なら1切れ、豆腐なら3分の1丁、卵なら1個、牛乳ならコップ1杯

お口の運動もしっかりと

毎食後の歯磨きや、義歯の清掃のほか、お口の運動をしましょう。口の筋肉や舌の機能が鍛えられ誤嚥などの予防になります。**【バタカラ体操】**はっきりと大きな声で「パパパ・タタタ・カカカ・ラララ」と続けて各5回ずつを目安に発声してみましょう。

フレイルになるリスクの比較



どのような活動を実際に行っているかによってフレイルのリスクが大きく増減します。運動と社会参加を行っている人と比較すると、両方を行っていない人はリスクが16.4倍に増えるというデータがあります。

出典：吉澤裕世・田中友規・高橋競・藤崎万裕・飯島勝矢共著「地域在住高齢者における身体・文化・地域活動の重複実施とフレイルとの関係」

フレイルの基準

- ①体重の減少(半年間で体重が2~3%減った人)
 - ②疲れやすい
 - ③身体能力(歩行速度)の低下(1秒間に1歩のスピードで歩けるかどうか)
 - ④筋力(握力など)の低下 男性28%以下、女性18%以下 ※硬いペットボトルがすぐ開けられるかどうかを目安。
 - ⑤日常生活の活動量の減少
- 上記に3つ以上該当するとフレイルの危険性が非常に高いと言われています。しっかり鍛えてあげれば「筋肉は裏切らない」ので、ぜひ上記すべてに該当しないように頑張ってください(水上)。

フレイル、オーラルフレイル 予防啓発リーフレット

一部の公共施設、歯科医院で配布

フレイル予防グッズ付きリーフレット

介護保険課窓口で配布(先着70人)

新型コロナウイルスワクチン接種情報



清瀬市新型コロナウイルスワクチン接種専用コールセンター☎042-497-1507

(電話番号のかけ間違いが多くなっております。番号をよく確認のうえ、おかけください)