

食事のポイント

- ① 3食しっかりととりましょう
- ② 1日2回以上
主食(ごはん・パン・めん類)
主菜(魚・肉・卵・大豆料理)
副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)をとりましょう
- ③ いろいろな食品をとりましょう



備えあればフレイルなし!!

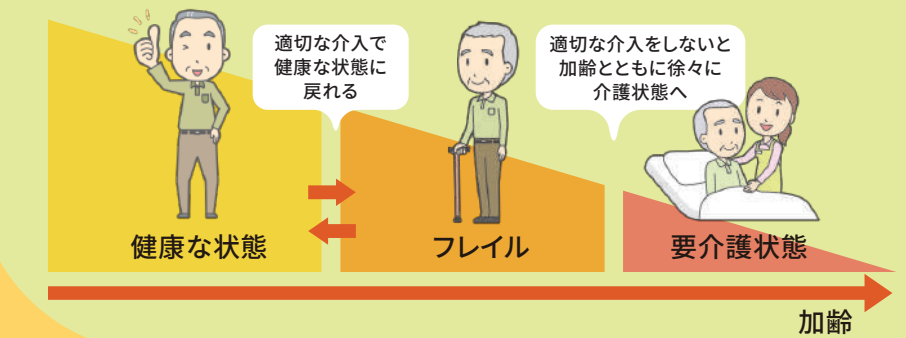
こんな症状はありませんか?

- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が落ちた
- 歩く速度が遅くなった
- 外出や交流の機会が減った
- 半年で2kg以上体重が減った

予防に取り組むことでフレイルの進行を緩やかにすることができます。この機会にフレイル予防をはじめてみませんか?

フレイルとは?

加齢とともに運動機能や認知機能が低下し、心身が弱っている状態をフレイルといいます。多くの方は、健康な状態からフレイルを経て要介護状態へと進むと考えられています。フレイルが進むと回復力や抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすい傾向にあります。



フレイル予防のために意識したい栄養素

- ① ビタミンD: 筋肉と骨の健康を保ちます。一部の魚介類・卵・きのこ等に含まれています。
- ② カルシウム: 骨の材料となるため、骨密度の維持や骨折を予防します。牛乳・乳製品、小魚類、緑黄色野菜等に多く含まれています。
- ③ たんぱく質: 筋肉を作るために必要な栄養素です。肉・魚・卵・大豆などに多く含まれています。

口腔ケアのすすめ

こんな症状はオーラルフレイルかもしれません

- 食事でよく食べこぼす
- 固いものが噛めない
- 滑舌が悪くなった
- むせることが増えた

オーラルフレイルを放置すると...

- 固いものを噛まないため、そしゃく機能がさらに衰え、口腔機能が低下する
- 口腔機能が低下すると、食べ物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入り誤嚥性肺炎を起こす
- そしゃくできないため栄養状態が悪化し、筋肉がやせて外出が少なくなる

オーラルフレイルの予防には

- 食後の歯磨き
- 定期的な歯科検診を行い、噛める歯をできるだけ残すことが重要です

オーラルフレイルとは
歯や口の働きの虚弱化のこと。老化のはじまりを示すサインとして注目されています。

毎年受けよう! 健康診査・がん検診

自分でわかる症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。健康のためには、日々のフレイル予防だけでなく、定期的に検診を受診し、不調を早期に見つけることが大切です。

がん検診
骨粗しょう症検診
早期発見・早期治療

健康診査
生活習慣病の早期発見
治療中の方は
ひき続きかかりつけ医の受診と
服薬を続けましょう!

栄養

しっかり食べて
低栄養予防

4つの柱で フレイル予防

運動

筋力をつけて
疲れにくい体づくり

口腔

おしゃべり楽しく
お口と歯の健康

外出と交流

外出が増えて
つながりできる

家の外に出て近所の人と挨拶や会話をしたり、家族や友人に電話やメールをしたりするのもコミュニケーションになります。地域のイベントや講座に参加してみるのもおすすめです。

地域で『いきいき百歳体操』に参加してみませんか?

いきいき百歳体操は、転ばない体づくりのための体操です。おもりを手元に巻き、椅子に座って行う、簡単に安全なエクササイズです。

地域名	会場	電話番号	時間
育和	育和社会福祉会館(杭全2-11-14)	090-5668-3247	毎週 火 14:00~
桑津	介護付有料老人ホーム なでしこ桑津(桑津4-6-18)	06-6777-0087	毎週 月 14:00~
	そばの家 天王寺(有料老人ホーム)(桑津1-7-30)	06-4301-1165	毎週 木 ①10:30~ ②11:15~
北田辺	北田辺会館(北田辺1-8-4)	06-6714-9980	毎週 火 10:00~
田辺	さわやかセンター(東住吉区社会福祉協議会)(田辺2-10-18)	06-6622-9582	毎週 月 10:00~
南田辺	私の家 なでしこ南田辺(南田辺5-7-17)	06-6608-3939	毎週 火 14:15~
東田辺	東田辺会館(駒川4-10-5)	06-6699-3000	第4 月 13:30~
南百済	南百済会館(針中野4-12-39)	06-6707-2117	毎週 月 10:30~
鷹合	嘉誠会鍼灸マッサージ院(鷹合2-9-26)	06-4700-7010	毎週 水 13:30~
	鷹合会館(鷹合4-1-3)	06-6697-3825	第2・4 金 13:30~
矢田北	矢田北会館(照ヶ丘矢田11-13-16)	06-6797-6966	月2~4回 月 14:00~
矢田東	住道矢田福祉会館(住道矢田9-1-5)	06-6797-1131	毎週 火 10:30~
矢田中	矢田中ひまわり会館(矢田3-8-7)	06-6695-2880	毎週 火 10:30~
	花未来プラザ(矢田3-16-8)	06-6699-1900	毎週 金 13:30~
矢田西	特別養護老人ホーム ヴァンサンクポヌール(公園南矢田3-21-4)	06-6115-6720	毎週 火 10:00~

運動習慣のすすめ

普段あまり運動をする習慣がない人は、少人数や1人でも手軽に始められるウォーキングやストレッチがおすすです。身近な場所でお気に入りのウォーキングコースを見つけ、景色を楽しみながら歩くなど、軽めの運動から初めてみましょう。忙しくて運動の時間を取りにくい人は、例えばエレベーターではなく階段を使うなど、日常の運動量を増やす工夫をしてみるのもいいでしょう。

1 股関節のストレッチ

反対側の足は伸ばす

ひざを抱えて胸に近づける

5秒間キープ

股関節のひきを意識!

反対側も同じように行いましょう。

2 腰のストレッチ

背中の中のひきを意識!

曲げた膝を反対側に倒して体をひねる

5秒間キープ

両肩は床に付けたまま

反対側も同じように行いましょう。

3 もも上げ

上半身をまっすぐに椅子に浅めに座る

両手で椅子を軽く押さえる

4秒かけて膝を上げながら上半身をかがめる

4秒かけて戻す

腹筋に力を入れて!

反対側も同じように行いましょう。

4 スクワット

椅子等につかまりながらゆっくりと4秒かけて腰を下ろし、立ち上がる

足の開きは肩幅

背中が真っ直ぐ

4秒かけて戻す

膝がつま先より前に出ない

下半身を意識!

無理がない範囲で繰り返しましょう。

東住吉区住みます芸人アンビビシヤスが体験! 自宅でできるストレッチ

高齢者のための相談窓口

地域包括支援センターと総合相談窓口(ランチ)は、地域で暮らす高齢者やご家族を支えるための身近な相談窓口です。

相談窓口	電話番号	担当地域(小学校区)
東住吉北地域包括支援センター	06-6719-7100	育和・桑津
東住吉区地域包括支援センター	06-6622-0055	北田辺・今川・田辺・南田辺
中野地域包括支援センター	06-6777-1939	東田辺・南百済・湯里・鷹合
矢田地域包括支援センター	06-6694-5552	矢田北・矢田東・矢田中・矢田西
白鷺ランチ	06-6769-1155	育和・今川
矢田東ランチ	06-6760-6539	矢田北・矢田東
矢田西ランチ	06-6699-9000	矢田西

このようなご相談はありませんか?

- 介護予防について知りたい
- 近所の一人暮らしのおばあさんを最近見かけない
- 隣の家から、最近怒鳴り声が聞こえる
- 介護保険の申請をしたい

今日からはじめるフレイル予防

“フレイル”を予防するための運動講座です。無料(要申込)『百歳体操』の体験も行います。一緒に学んでみませんか。

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 1月27日(月) 14:00~15:30

場所 区民ホール(区役所3階)

定員 先着50名

持ち物 飲み物、動きやすい服装及び靴

申込 1月7日(火)~21日(火) 電話・窓口・行政オンラインシステムにて▶▶▶

問 保健福祉課(健康づくり) 1階14番
☎ 06-4399-9968 ☎ 06-6629-1265