**SDGs** 

【目標3】【目標16】

65歳以上 の方必見

### フレイルってなに?

「加齢により筋力や認知機能が低下し、心身ともに弱った状態のこと」を言うよ! そのまま放置すると要介護状態になる可能性があるよ。



## "指輪っかテスト"で筋肉量チェック



ちょうど囲める

親指と人差し指で「輪っか」 をつくりふくらはぎの一番 太いところを囲む

筋肉量は十分

囲めない

筋肉量が少ない状態です。 今より10分多く歩いたり、スクワッ トなどの筋トレ運動が必要! 今からでも筋肉量は増やせます

隙間ができる

## つぎは フレイルチェックリスト

- □週に1回以上外出していない
- □今日が何月何日かわからない
- □わけもなく疲れたような感じがする
- □1年間で転んだことがある
- □6か月間で3kg以上体重が減った
- □お茶や汁物でむせることがある
- □"指輪っかテスト"で隙間ができる

参考:厚生労働省「基本チェックリスト」

## 最後はフレイルチェック結果を確認

当てはまった項目の数で、ご自身の フレイル度を確認しましょう。

### 0個 フレイルの心配なし

健康に日常生活を送れる状態です。

### レ・フレイルの 1~2個 可能性あり

いずれフレイルに移行する 可能性がある状態です。

## フレイルの 可能性あり

心身ともに機能が低下し、 要介護・要支援のリスクが 高い状態です。



B食事C交流

## の3つのポイントでフレイル予防!

年齢を重ねると、筋力やバランスを保つ力が低下し、わずかな段差でつまずいたり、バランスをくずして転倒しやすくなります。 足腰の筋力を鍛えるためには、「歩く」ことと「筋力アップの運動」を行うことが大切です。

「歩く」一日の歩数の目標は65歳以上の男性で7000歩、女性で6000歩です。毎日歩くことを心がけましょう。

毎日無理なく 運動しよう!

「筋力アップ運動」下の図の3つの体操をそれぞれ一日20回、無理のない範囲で繰り返しましょう。

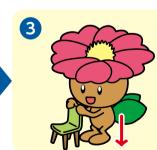




足の後ろ上げ (おしりの筋肉 の運動)



つま先立ち (ふくらはぎの 筋肉の運動)



ひざの屈伸 (前太ももの 筋肉の運動)

## フレイル予防のための食事のポイント

☆たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう!

たんぱく質は十分にとれていますか? 普段の食事に『たんぱく質』をプラス してみましょう!



たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢ととも に筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく 質を含む食品をとることが大切です。

高齢者が一日に必要なたんぱく質量

[1.0~1.2(g)]×体重(kg)

(体重50kgの人は50~60g/日)

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より抜粋

## もし、たんぱく質をとらないと…

エネルギー消費量 の低下

疲れやすい しんどい

食欲がない 食べたくない



動きたくない ゴロゴロしがち

食欲低下

体力低下



・感染対策をしながら家族や友達と楽しく会話をしましょう。直接会えない方は電話でもOK!

・「いきいき百歳体操」やボランティアなどに参加し、楽しみながら交流しましょう。

・住之江区健康づくり推進協議会「松の会」・住之江区食生活改善推進員協議会「食育ボランティアの会」は 健康講座の開催など、生活習慣病予防のために活動しています。

# いっぱいあるよ

### 健康寿命アップ塾(全6回) ~健康づくりひろげる講座~

日時 プログラム内容 開講式・オリエンテーション 1 8月30日(火) 医師のお話~自分の健康を考えよう 骨・カルシウムセミナー 2 9月7日(水) -介護予防に大切な骨のこと 3 9月30日(金) こころの健康とあたまの体操 4 10月27日(木) 知って得する!介護予防~フレイル予防の体操~ 5 11月1日(火) みんなで楽しくエクササイズ

閉講式・松の会の紹介 6 11月29日(火) ~学んだことをみんなで共有しましょう~

時間 13:30~15:30 費用 無料 申込 電話予約

場所 区保健福祉センター分館 2階

(第5回のみ住之江区役所2階区民ホール)

対象 区内在住で、6回中4回以上参加できる方

定員 先着20名程度 締切 8月24日(水)

その他修了者の方は「住之江区健康づくり推進協議会 『松の会』」に入会できます。

問合せ 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 **2**6682-9968





## 大人の食育連続講座(全9回)

選んで、いろいろな食品からたんぱく質をとりましょう!

~あなたも食育ボランティアになりませんか?~

	日程	主な内容(予定)
1	8月18日(木)	開講式・オリエンテーション 健康づくりの取り組みを知ろう!! / やさしい栄養の話
2	8月25日(木)	食事バランスガイドを知ろう/食事バランスガイドで献立を立てよう
3	8月31日(水)	生活習慣病予防のための食生活①(肥満・脂質異常症・糖尿病)
4	9月8日(木)	健康寿命を延ばすための生活習慣/身近な食品衛生
5	9月14日(水)	生活習慣病予防のための食生活②(高血圧・骨粗しょう症)
6	9月21日(水)	生活習慣病予防のための食生活③(肥満)~調理実習と試食~
7	9月29日(木)	ライフステージ別の食育/食品の表示
8	10月5日(水)	健康づくりのための運動(運動実習)
9	10月13日(木)	閉講式・地域における健康づくりボランティア活動

この他にも

時間 13:30~16:00 費用 無料 申込 電話予約

場所 区保健福祉センター分館 2階

対象 区内在住で、9回中6回以上参加できる方

定員 先着15名 締切 8月10日(水)

その他修了者の方は「住之江区食生活改善推進員協議会『食育ボ ランティアの会』」に入会できます。

問合せ 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882