

今日から始める健康づくり

9月は健康増進普及月間です。健康寿命を延ばし、いつでも元気に自分らしく過ごすためには、元気なうちから健康づくりや介護予防・フレイル予防に取り組むことが大切です。65歳を過ぎると筋力は自然と低下していきます。日頃から意識して身体を動かす習慣を身につけましょう。



つまづきが増えたと…

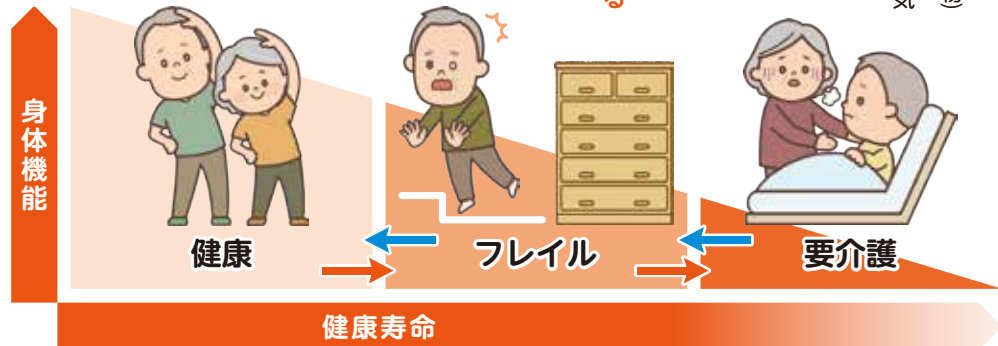
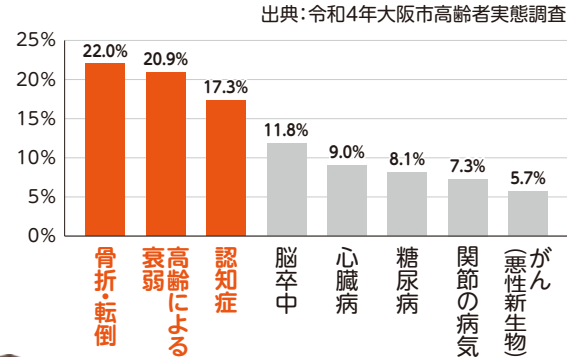
介護や介助が必要な原因のトップ3

第1位 骨折・転倒 第2位 高齢による衰弱 第3位 認知症

つまづくことで、転倒や骨折の危険が高まります。

筋力の低下だけでなく、認知機能の低下により注意力が低下することで足元が見えにくくなり、つまづくことにつながります。

あなたが介護・介助が必要になった主な原因は何ですか？



フレイルって？

フレイルとは、健康と要介護の中間の状態、つまり要介護の前段階です。

誰でも年齢を重ねると自然と心身機能が低下していきます。でも！心配する必要はありません！

早い段階から意識して、ちょっとした工夫を取り入れることでフレイルを予防・回復することができます。

あなたはフレイル？チェックしてみよう！

フレイルチェックリスト

- ☐ ① 椅子に座った状態からどこかにつかまりながら立ちあがっている
- ☐ ② 階段を手すりや壁をつたいながらのぼっている
- ☐ ③ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ☐ ④ お茶や汁物などでむせることがある
- ☐ ⑤ 周りの人から「いつも同じことを聞く」と言われる
- ☐ ⑥ 今日が何月何日か分からないときがある

①②にチェック
→足の筋力が低下しているかも？

③④にチェック
→飲み込む力が低下しているかも？

⑤⑥にチェック
→認知機能が低下しているかも？

※ひとつでもチェックがあると、フレイルの可能性が！3面で予防に取り組もう！



あなたはいくつ当てはまる？

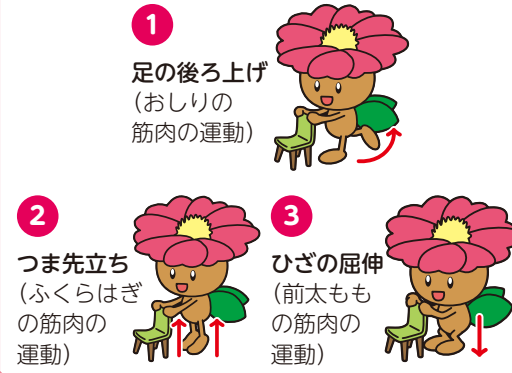


フレイル予防を始めてみよう！

運動

筋力をつけよう！

筋力をつけることで動きやすく転倒しにくい身体になり、骨折や寝たきりになることを予防できます。



口腔

飲みこむ力をつけよう！

唾液がよくでるようになり食べることや飲み込むことが楽になったりむせの改善にもつながります。



認知

注意力・判断力をつけよう！

2つの動作を同時に行うことで、注意力や判断力などの認知機能の向上に効果があります。



もっと取り組みたいあなたには、「百歳体操」が効果的！

百歳体操ってどんな体操？

手首や足首におもりを付けて、座って行う運動です。おもりは筋力や体力に合わせて調整できます。1回30分、週2回程度行うのがちょうど良い運動です。

注意力や判断力を鍛えるための「しゃきしゃき百歳体操」もあります。



おしゃべりと噛む力を鍛えるための「かみかみ百歳体操」もあります。

福祉会館など住之江区内23か所で百歳体操が実施されています。

百歳体操について詳しくはこちら！！



百歳体操を続けるとどんな効果があるの？

体が軽くなった！ 歩くのが早くなった！ 階段が楽になった！ 外出が増えた！ 仲間が増えた！

つまづくことが減った！！

百歳体操を続けることで、元気でいきいきとした生活を維持するための介護予防にもつながります！健康づくりひろげる講座(8面参照)では百歳体操を体験できます！参加希望の方は気軽にご相談ください。

みんなの健康守り隊

問合せ 保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9968

健康づくり推進協議会「松の会」

健康づくりひろげる講座の修了者により組織された健康づくり・介護予防ボランティア団体。会のテーマ「いつまでもはつらつと、足・腰・脳を鍛えよう」にそって、地域での健康づくりと介護予防活動に積極的に取り組んでいます。

