

いつまでも

# 元気に過ごすために

～フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう～



あなたは  
大丈夫？

## ・フレイルセルフチェック

フレイル状態になっていないか、チェックしてみましょう

- 6か月間で2kg以上の意図しない体重減少がある
- ここの2週間にわけもなく疲れたような感じがする
- 外出は1週間に1回以下である
- 買い物でペットボトル(2kg程度)などを運ぶのが困難になった
- 横断歩道を青信号で渡り切れない

## 👍 フレイルチェックの結果はいかがでしたか？

### ◆フレイルチェックで3つ以上該当した方

適切な対応をすることによって、フレイル状態から回復することができます。「フレイルを予防するポイント」を意識した生活をしてみましょう。

### ◆フレイルチェックで1・2項目該当した方

プレフレイル状態(フレイルになる前段階)が進行しないよう、「フレイルを予防するポイント」を意識した生活をしてみましょう。

### ◆フレイルチェックで該当なしの方

このまま健康な状態を維持しましょう。「フレイルを予防するポイント」も参考にしてみてください。



フレイルとは

病名ではなく、筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態を表す言葉です。

健康寿命とは

健康上の問題で日常生活が制限されずに、元気に生活できる期間のことをいいます。

# フレイルは単なる身体の衰えではない

加齢により生じる身体の衰えは、誰にでも起こることです。しかし、フレイルは単に「**身体的問題**」が原因となるだけでなく、うつや認知機能の低下などの「**精神・心理的問題**」、閉じこもりや独居生活といった「**社会的問題**」など、さまざまな要因が重なって引き起こされます。



## ◆フレイルの要因◆

### 身体的問題

- ロコモティブシンドローム\*
- サルコペニア\*
- 脳卒中などの後遺症
- 目や耳の衰え
- 低栄養 など

### 精神・心理的問題

- 認知機能の低下
- 気持ちの落ち込みや意欲の低下
- うつ症状
- 身体が思うように動かないことに対するストレス など

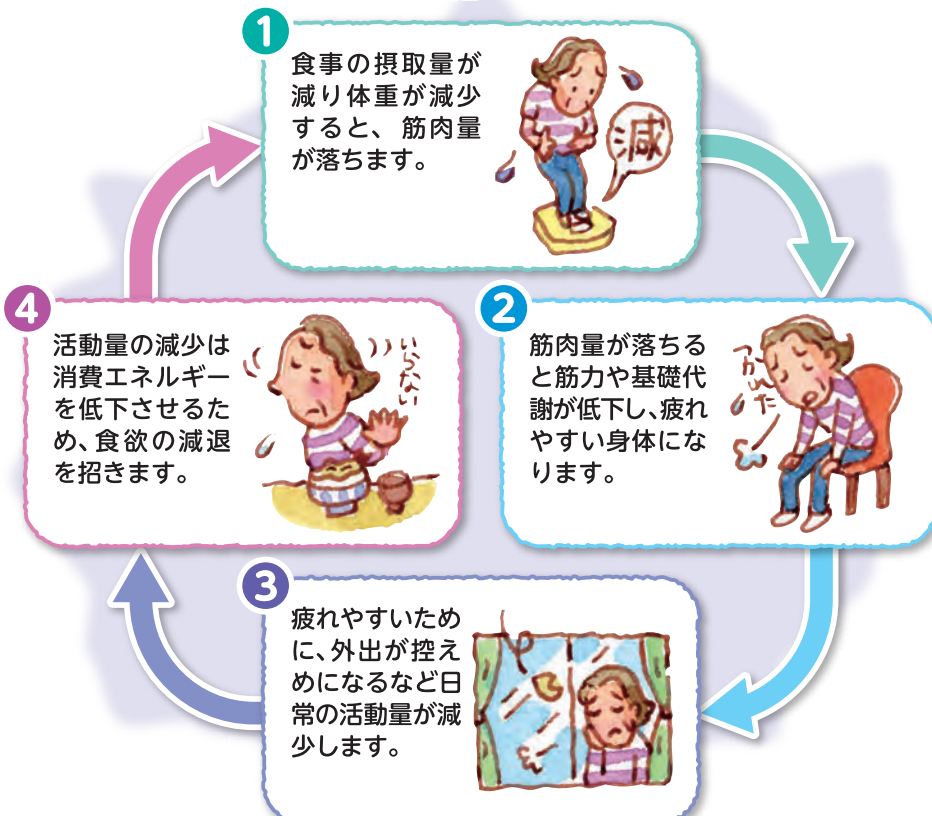
### 社会的問題

- 閉じこもり
- 経済的困窮
- 独居
- 近所に友人や頼れる人がいない など

## 放っておくと要介護状態に

筋力や心身の活力が低下すると、「疲れやすいので、なるべく外出しない」「用事がなければ誰にも会わない」など、日常の生活習慣に大きく影響を与えます。フレイルはサルコペニア\*やロコモティブシンドローム\*が中核症状となっており、放っておけば寝たきりや要介護状態を招きます。

## ◆要介護状態を招く負のサイクル◆



### \*サルコペニアとは

加齢による筋肉量の減少と筋力が低下した状態。ロコモティブシンドロームを引き起こす要因のひとつです。

### \*ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは

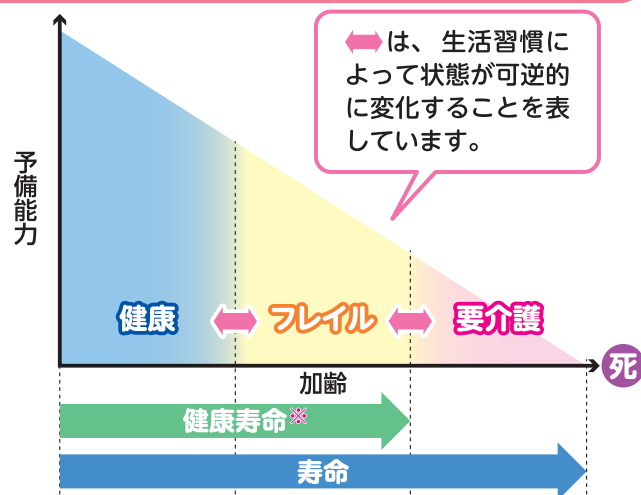
筋肉だけでなく骨や関節などの運動器に障害が起き、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態をいいます。

### フレイル・ロコモティブシンドローム(ロコモ)・サルコペニアの関係



# フレイルの進行は食い止められます

フレイルは健康と要介護の狭間にある状態で、多くの高齢者はフレイルの時期を経て、要介護状態に至ります(右図参照)。しかし最近の調査によると、表紙にあるセルフチェックで「フレイル」や「プレフレイル」だった人でも、運動や食事などの生活習慣を改善することでフレイルの進行を食い止め、健康な状態に回復できることがわかってきました。心身の衰えを感じたら決して放置することなく、できることから改善に取り組みましょう。



※健康寿命とは、介護を必要としないで元気に日常生活を送れる期間のこと。  
参考:長寿医療研究センター病院レター 49号



## いつまでもいきいきとくらすために 介護予防に取り組みましょう

みなさんができるだけ自立し、いつまでもいきいきと自分らしく過ごしていけるよう、日常生活のなかに介護予防を取り入れ、健康づくりを実践していきましょう。

### 元気なうちから介護予防

高齢期はささいなことがきっかけで、体調を崩すことがあります。「自分はまだ元気だから介護予防なんて関係ない」と思うかもしれませんが、いつまでも健康に、自分らしく過ごすためには、元気なうちから予防することが大切です。



### 毎日の生活環境を変えて、 いつまでもいきいきと!

「年をとってからだを動かすことがおっくうになった」といって家に閉じこもってばかりいると、筋力や意欲が低下し、寝たきりや認知症などを招きやすくなります。「老化は仕方がないこと」と考えがちですが、毎日の生活環境を変えることで、ある程度予防することは可能です。頭とからだを積極的に動かし、いきいきとした元気な心身をつくっていきましょう。



介護予防に取り組むと、



心身の機能が向上します。



いきいきとした生活を送ることができます。

## 栄養改善 (低栄養の予防)

## バランスのとれた食事をしましょう

高齢者の食生活に大切なことは、たくさん食べるのではなく、バランス良く食べることです。主食、主菜、副菜をそろえて、1日3食きちんと食べることで、さまざまな食品群をバランス良く摂取することができます。

**主食** ごはん、パン、麺など〔炭水化物の補給源〕

**主菜** 肉、魚、卵、大豆製品など〔たんぱく質の補給源〕

**副菜** 野菜、海藻、きのこ類など〔ビタミン、ミネラル、食物繊維の補給源〕

## ● 低栄養を予防しましょう

高齢期には低栄養を予防し、「エネルギー」と「たんぱく質」になる食品を意識してとることも大切です。

### 《低栄養状態になると…》

骨粗しょう症になり、骨折しやすくなる。



足りなくなったエネルギーを、筋肉を分解して補う。

運動能力が低下し、転倒、骨折の原因になる。

活動量が落ちてさらに食事が減る。

たんぱく質不足により、皮膚に異常が出る。

免疫力が低下して、風邪などの病気にかかりやすくなる。

### 低栄養を予防するポイント

- 1日3食、主食・主菜をしっかり食べましょう  
たくさん食べられないときは、おかずから先に食べます。
- たんぱく質が不足しないように気をつけましょう  
肉、魚、卵、大豆製品の他、牛乳、ヨーグルト、アイスクリームにも、エネルギーやたんぱく質が含まれています。
- 水分を十分にとりましょう (脱水症状の予防)  
1日1リットル程度の水分補給が目安です。
- 食欲を高めるための工夫をしましょう  
適度な運動のほか、季節感や盛り付けの工夫なども効果的です。
- 便利な食品を上手に活用しましょう  
忙しいとき、調理するのがおっくうなとき、食欲がないときは、缶詰、冷凍食品、レトルト食品、栄養補助食品等を活用し、欠食しないようにしましょう。



## □ 口腔機能の向上

## お口のお手入れで、健康を保ちましょう

### □ 口腔機能が低下すると…

唾液の分泌が減少 → □ 口腔内に細菌が繁殖 → □ 気道感染や肺炎

### ごえんせい 誤嚥性肺炎に注意!

肺炎は日本人の死因の第5位\*で、その9割以上は高齢者です。高齢者の肺炎の約7割は、誤嚥(唾液や飲食物が食道ではなく、気管に入ること)が原因と言われています。

\*厚生労働省「令和3年(2021)人口動態統計月報年計(概数)の概況」より

## ● お口の健康5か条

歯みがき



入れ歯を清潔に



よくかんで食べる



おしゃべりや歌をうたう



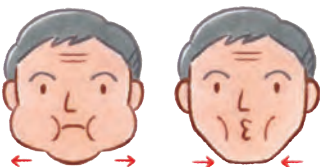
歯科健診



## ● 食事前のお口の体操! 食べる能力・飲み込む能力を高めましょう

### お口の筋力向上!

- ◆ 食べこぼし予防に効果的。
- ◆ 噛む力、飲み込む力を鍛えます。



お口を閉じて、頬をふくらませたりすぼませたりする

### 舌の動きの向上!

- ◆ 唾液の分泌を増やし、むせ予防。
- ◆ 舌の筋肉を鍛えて、飲み込みやすくします。



お口を大きく開けて、舌を出したり引っこめたりする

舌を出して上下、左右に動かす

お口を閉じて、舌を上下左右に動かしたり、回したりする

歯と唇の間で舌を動かす

# するためのポイント \* . . .

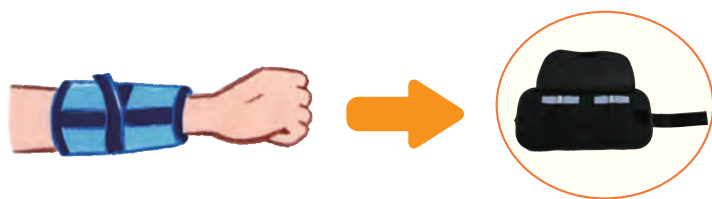
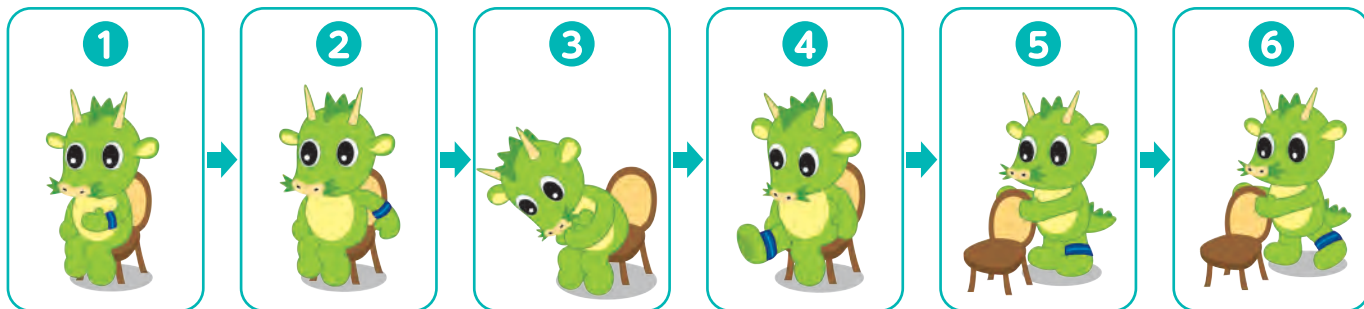
## 運動

## 体操でフレイルを予防・改善しましょう

ウォーキングなどの有酸素運動は心肺機能の強化や、脳細胞の活性化に有効ですが、衰えた骨や筋肉を取り戻すためには適度な筋力トレーニングを続けることが効果的です。運動に慣れていない人は、週2~3回からでも、自分のペースで続けていきましょう。

### ●いきいき百歳体操をはじめましょう

「いきいき百歳体操」とは、日常生活の動作に必要な筋力アップの効果がある6種類の体操です。継続することで、「歩くのが楽になった」「膝痛がよくなった」等、効果を実感している方もいらっしゃいます。



▲こちらから動画をご覧ください

重さを200g単位で変えられるおもりバンドを使用。体操の効果が実感できステップアップの楽しみもあります。

さいたま市では426グループ、6,000人を超える方々がいきいき百歳体操を楽しみながら続けられています。(令和5年6月現在)



## 「ながら運動」で身体を動かす習慣を身につけましょう

毎日の生活の中で、身体を動かす機会は意外とたくさんあります。「掃除や洗濯をキビキビと行う」「エレベーターやエスカレーターを使用せずに階段を使う」「孫の送り迎えをする」など、ちょっとした工夫を重ねて身体を動かす習慣を身につけるようにしましょう。

### 《まずは手軽にできそうなことから始めてみましょう》

#### 朝

- 散歩
- ラジオ体操
- 庭の手入れ
- 掃除や洗濯



#### 昼

- 昼食での外出
- テレビを見ながらストレッチ
- 友達との外出



#### 夕

- 買い物
- 孫の送り迎え
- ペットの散歩



#### 夜

- お風呂場でのストレッチ
- 就寝前の軽い体操



## 閉じこもり防止

## 外に出かける習慣をつけましょう

閉じこもりとは、寝たきりなどでないにも関わらず、1日のほとんどを家の中で過ごし、週に1回も外出しない状態のことをいいます。閉じこもりがちな生活が続くと、心身の機能が衰えてしまいます。積極的に外出するようにしましょう。

### ● 家に閉じこもっていると

閉じこもり自体は病気ではありません。しかし、「外出が面倒だから」「用事がないから」「居心地がいいから」といって家に閉じこもっていると、身体機能はどんどん低下していきます。また、刺激のない生活を送ることで意欲も低下し、しだいに脳も衰えてしまいます。そうした活動が少ない生活が続くと、「寝たきり」や「認知症」につながるおそれがあるのです。



### ● 閉じこもりを予防するために

閉じこもりは、活動的な生活を送ることで予防することができます。意識的に生活空間を広げるようにしましょう。

- 積極的に外に出かけましょう（できれば週3～4回外出を）
- 散歩や買い物を習慣化しましょう
- 楽しいこと、好きなことを見つけてみましょう
- 地域の介護予防教室や趣味のサークルなどに参加してみましょう
- 規則正しい生活を送りましょう
- 自分でできることは自分で行いましょう



## 認知症の予防

## 生活の中で認知症を予防しましょう

認知症は、脳やからだの病気を原因として記憶・判断力などに障害が起こり、日常生活に困難を来す状態です。

現在、認知症を完全に防ぐ方法はありませんが、以下のような取り組みを習慣化することで、発症を遅らせたり、症状の進行を緩やかにすることができると言われています。また、早期発見・対処すれば症状の進行を遅らせることも可能なので、気になる症状があれば早めにもの忘れ検診の受診や専門医等に相談しましょう。

### こんな症状に注意しましょう

- 今までマメだった人が面倒くさがる
- ぼんやりしている
- 外出や人と会うことをおっくうがる
- すぐ前の出来事が思い出せない
- 身だしなみの乱れが目立つ
- ガスの火を消し忘れる など

### 認知症の予防につながる習慣の例

- 外に出かけ、人と交流をしましょう
- 趣味などの楽しみをつくり、積極的に活動しましょう
- バランスの良い食生活を心がけましょう
- ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう
- 自分のことは自分で行うようにしましょう
- 考えをまとめて表現する習慣をつけましょう
- 笑うと脳が刺激されます。よく笑う生活を心がけましょう

### 認知症を早期発見！

もの忘れ検診を受診しましょう。

「もの忘れ検診」は、認知症の有無について簡易的な検査をするものです。

【さいたま市/ホームページ】

もの忘れ検診



<https://www.city.saitama.lg.jp/002/003/003/002/005/p048421.html>

# さいたま市で 実施している主な 介護予防教室

65歳以上のすべての方が住みなれた地域で、いつまでも元気で、自分らしく暮らし続けられるために、地域において「自発的に」「参加意欲を持って」「継続的に活動」ができるよう応援します。介護予防について学んだり、社会参加を支援するための教室をご紹介します。

## ますます元気教室

1コース6回で、おもりを使った筋力トレーニング「いきいき百歳体操」を体験でき、口腔ケア、栄養改善、認知症予防などを学ぶ教室です。

**申し込み** 各区役所高齢介護課、各公民館等

**参加費用** 無料 **実施場所** 各公民館等



## けんこう 健口教室

1コース3回で、フレイル(虚弱)予防、肺炎予防、認知症予防のために高齢期の栄養・口腔機能の向上について学びます。

**申し込み** 各区役所高齢介護課

**参加費用** 無料 **実施場所** 各区役所、各公民館等



## いきいきサポーター養成講座

1コース8回で、いきいき百歳体操等の介護予防に有効な運動方法や講座修了後にボランティア(いきいきサポーター)として地域で活動するために必要なことを学ぶ講座です。

**申し込み** 各区役所高齢介護課

**参加費用** 無料 **実施場所** 各区役所等



## すこやか運動教室

公園や小学校などに設置されたすこやか遊具を使い、運動を行う教室です。

**参加費用** 無料 **実施場所** 市内33カ所の公園や小学校

**問合せ先** 各区役所高齢介護課



## 生きがい健康づくり教室

歴史・文学などの学習、趣味活動、体操などを行う生きがいづくりや健康づくりを目的とした教室です。

**申し込み** 各公民館

**参加費用** 無料 **実施場所** 各公民館



# 地域にお住まいの高齢者のみなさんの身近な相談窓口 シニアサポートセンター(地域包括支援センター)一覧

| シニアサポートセンター        | 電話番号(048)  | FAX(048) | 住所                    |
|--------------------|------------|----------|-----------------------|
| 西区北部圏域 三恵苑         | ☎ 620-1312 | 782-5751 | 西区大字中釘2162-4星本ビル1階    |
| 西区南部圏域 くるみ         | ☎ 622-8103 | 622-8104 | 西区大字西遊馬771-2          |
| 北区北部圏域 緑水苑         | ☎ 662-7350 | 662-7360 | 北区吉野町1-27-13          |
| 北区東部圏域 諏訪の苑        | ☎ 662-7600 | 662-7608 | 北区本郷町348-2            |
| 北区西部圏域 ゆめの園        | ☎ 653-0544 | 653-2727 | 北区日進町2-813            |
| 大宮区東部圏域 白菊苑        | ☎ 658-5588 | 648-5582 | 大宮区寿能町2-21-3          |
| 大宮区西部圏域 春陽苑        | ☎ 661-8611 | 654-9212 | 大宮区大成町2-397-3         |
| 見沼区北部圏域 さいたまやすらぎの里 | ☎ 680-3289 | 680-3230 | 見沼区卸町2-21-1           |
| 見沼区東部圏域 敬寿園七里ホーム   | ☎ 681-6614 | 681-6200 | 見沼区大谷2022-1           |
| 見沼区西部圏域 大和田        | ☎ 685-8791 | 685-5514 | 見沼区大和田町2-1387-1       |
| 見沼区南部圏域 敬寿園        | ☎ 681-5151 | 681-5152 | 見沼区南中野287ソレイユ南中野101   |
| 中央区北部圏域 ナーシングヴィラ与野 | ☎ 859-5375 | 857-8532 | 中央区本町東6-10-1          |
| 中央区南部圏域 きりしき       | ☎ 858-2121 | 858-6969 | 中央区新中里2-8-6           |
| 桜区北部圏域 彩寿苑         | ☎ 857-6517 | 857-6500 | 桜区大字宿400              |
| 桜区南部圏域 ザイタック       | ☎ 836-3503 | 836-3507 | 桜区田島5-25-8 U21ビル2階    |
| 浦和区北部圏域 かさい医院      | ☎ 823-3031 | 823-3032 | 浦和区針ヶ谷3-13-18         |
| 浦和区東部圏域 スマイルハウス浦和  | ☎ 813-7710 | 813-7731 | 浦和区領家4-13-3           |
| 浦和区中部圏域 ジェイコー埼玉    | ☎ 834-3782 | 834-3794 | 浦和区北浦和5-2-7           |
| 浦和区南部圏域 尚和園        | ☎ 813-8915 | 883-8696 | 浦和区東岸町8-8             |
| 南区東部圏域 社協みなみ       | ☎ 871-1230 | 883-2760 | 南区南浦和2-38-8 ケーアイビル 2階 |
| 南区中部圏域 ハートランド浦和    | ☎ 836-2929 | 836-2333 | 南区別所3-16-11-101       |
| 南区西部圏域 けやきホームズ     | ☎ 710-7555 | 710-6555 | 南区四谷2-10-17 寺本ビル1階・2階 |
| 緑区北部圏域 リバティハウス     | ☎ 875-3111 | 875-3112 | 緑区松木3-29-5            |
| 緑区南部圏域 浦和しづや苑      | ☎ 876-1770 | 876-1821 | 緑区大字中尾925             |
| 岩槻区北部圏域 松鶴園        | ☎ 795-2653 | 793-3155 | 岩槻区大字古ヶ場11            |
| 岩槻区中部圏域 社協岩槻       | ☎ 758-4395 | 758-8099 | 岩槻区本町3-2-5ワッツ東館3階     |
| 岩槻区南部圏域 白鶴ホーム      | ☎ 790-3311 | 790-3312 | 岩槻区東岩槻4-5-10          |

## 介護保険制度についてのお問い合わせ

| 各区高齢介護課     | 電話番号(048)  | FAX(048) |
|-------------|------------|----------|
| 西区役所 高齢介護課  | ☎ 620-2668 | 620-2762 |
| 北区役所 高齢介護課  | ☎ 669-6068 | 669-6167 |
| 大宮区役所 高齢介護課 | ☎ 646-3068 | 646-3165 |
| 見沼区役所 高齢介護課 | ☎ 681-6068 | 681-6160 |
| 中央区役所 高齢介護課 | ☎ 840-6068 | 840-6167 |
| 桜区役所 高齢介護課  | ☎ 856-6178 | 856-6271 |
| 浦和区役所 高齢介護課 | ☎ 829-6153 | 829-6238 |
| 南区役所 高齢介護課  | ☎ 844-7178 | 844-7277 |
| 緑区役所 高齢介護課  | ☎ 712-1178 | 712-1270 |
| 岩槻区役所 高齢介護課 | ☎ 790-0169 | 790-0267 |

さいたま市 福祉局 長寿応援部 いきいき長寿推進課

電話 048-829-1286 (介護予防係) FAX 048-829-1981