

～脱！フレイルサイクルと低栄養予防～

# 美味しく食べて、 いきいき笑顔！



いけいけ

## 目次

- 1.フレイルって怖いもの？
- 2.栄養満点・笑顔満天
- 3.目指せ！いきいき笑顔さんの口づくり
- 4.薬のこと、知っていますか？
- 5.歌える体操のススメ
- 6.私の栄養チェック表

藤井寺市医療・ケアマネネットワーク連絡会（いけ！ネット）

事務局：藤井寺市地域包括支援センター

令和元年8月発行

# はじめに

その人がどう過ごしたいか。それに向けての体づくりをどうしていくか。ご本人を含め支援に関わる職種がみんなと一緒に考えられればと思います。簡単なポイントを知るだけでできるような工夫や、ちょっとした知識、そしてすぐにできるセルフチェックなどを一冊に盛り込みました。

この冊子ではフレイル予防としての「運動」「栄養」「社会参加」、その中でも特に「栄養」による体づくりに焦点をあてています。「栄養」は筋力の維持・増強に不可欠です。そして栄養を十分に摂取するために必要となるのは「口腔機能」で、それらを整えながら、日常的に「運動」の習慣をつけることや、自分に合った方法で「社会参加」をすることも含めて、フレイル予防となります。

十年後も自分で食べて、自分で動けるように。急な入院をしたとき、また元のように帰って来られる体をつくれるのは、自分自身です。この冊子が、高齢者一人ひとりが抱える小さな課題に気付くきっかけとなり、気付いたときには早期に適切な支援へと結びつけることができる一助となれば、幸いです。

いけ！ネット啓発チーム 一同



## 1 フレイルって怖いもの？

年齢とともに、筋力や心身の活力が低下している状態を「フレイル」と呼びます。これは、介護が必要となる一歩手前の状態です。

ちょっとしたことで活動量や食欲、意欲などが低下していくと、生活機能全般も低下していくという悪循環（フレイルサイクル）に陥りやすく、フレイルを経て、最終的に寝たきりや要介護状態になる恐れがあります。



# フレイル予防の3つの柱 「食事」「運動」「社会参加」

あなたは大丈夫？

## フレイル簡単チェック



- この一年で体重が4~5kg減った
- なかなか疲れがとれなくなってきた
- 筋力・握力が低下した  
(買ったものを運ぶのが大変、瓶やペットボトルのふたが開けられない)
- 歩くのが遅くなった  
(青信号の間に横断歩道を渡り切れない)
- 日常生活の活動量が減った  
(人との交流が減った、定期的に運動していない)

3個以上あてはまったら、フレイルの疑いあり

健康寿命を延ばして元気で長生きするためには、まずはフレイルから身を守ることが大切です！



さらに…

## 「サルコペニア」って知っていますか？

加齢や病気により、筋肉量が減少することで、筋力が低下することを「サルコペニア」と呼びます。筋力が低下することで、日常生活における転倒リスクが高くなります。寝たきりを防ぐために、サルコペニアを予防していくことが大切です。

### 体操

自宅でできる

簡単！10秒筋トレ

それぞれの動きを10秒間キープして、筋力アップを目指しましょう。1日に10秒×2回ずつから始め、10回を目標にチャレンジしてみてください。足の運動は左右どちらも行います。日常生活の動作が楽になる効果も期待できます！

#### つま先上げ運動

椅子に座って足裏を床につけ、両足のつま先を上げる



つまずきにくなり、転倒予防に。

#### ひじ伸ばし運動

椅子に座り、ひじ掛けをつかんで力を入れ、お尻を上げる



ベッドや布団からの起き上がりが楽に。

#### ひざ伸ばし運動

椅子に座って、背筋を伸ばし、ひざから下を前に伸ばす



階段の昇り降りや、椅子やトイレの便座からの立ち上がりが楽に。

#### 足横上げ運動

足を肩幅に広げてしっかりと立ち、片足を横に上げる



机などに手を置くと、安全に行えます  
歩行中の安定につながり、浴槽の出入りが楽に。

自然な呼吸を心がけて、無理なく運動しましょう。

息は止めないように注意してね！

