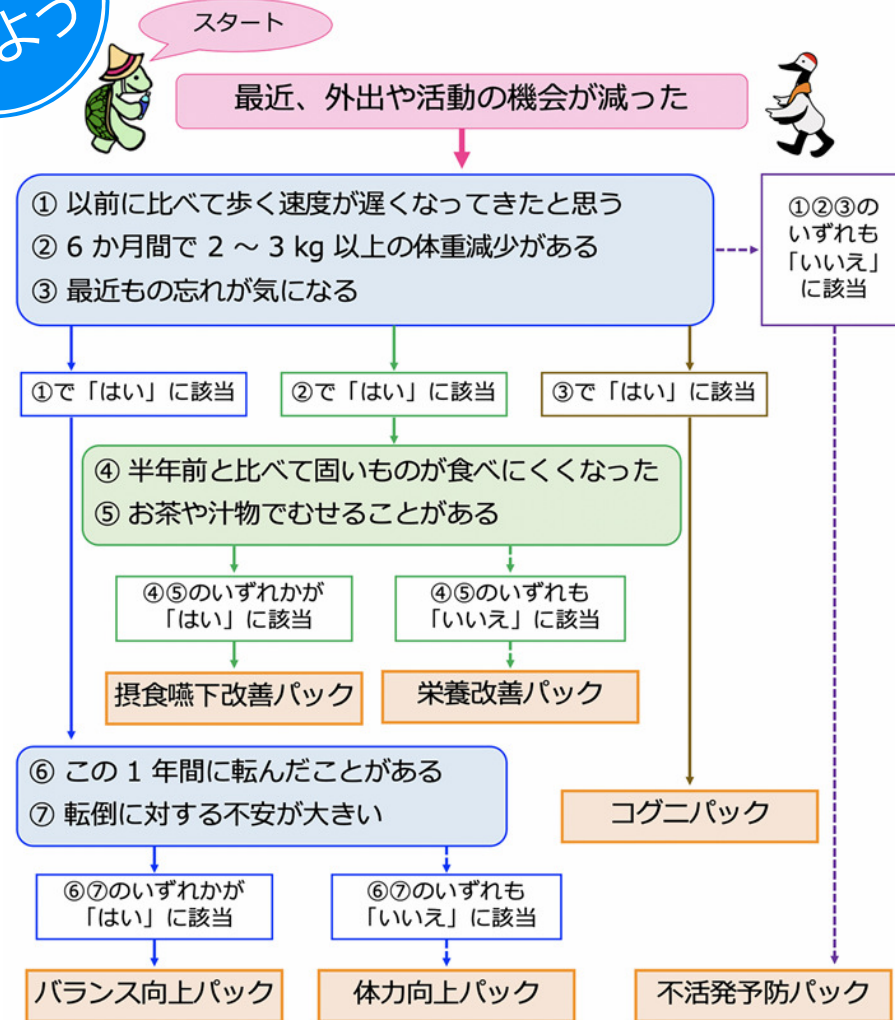


あなたに合ったフレイル予防で元氣いちばん!

発行：町田第1高齢者支援センター／町田第2高齢者支援センター／町田第3高齢者支援センター 2023年4月



【HEPOP®フローチャート】以下の質問に答えることで、あなたに合ったフレイル予防プログラムを見つけることができます。



「いつも同じことを聞く」など周りの人からもの忘れを指摘される方や何度も転んでいる方は医師にご相談下さい

あなたに合ったパックがわかったら、次の頁へ

体力向上パック



加齢に伴い、足腰の筋力低下、体力・持久力低下、膝や腰の痛み、関節が硬くなることで、身体活動や生活活動が減少していきます。

それをそのままにしておくことで、転倒や骨折、病気にかかりやすくなり、さらに外出が億劫になり、家に閉じこもりがちになるなど、悪循環を招いてしまいます。



(医)泰大会

転んではないものの、体の衰えを感じている方が、体力の向上と身体機能の改善を目指すためのパックです。

バランス向上パック



人が転倒せずにバランス感覚を保ちながら生活していくには、様々な要素が必要だと言われています。HEPOPのフローチャートから、ご自分に合ったプログラムを実践して、転倒を予防していきましょう。

3つのパックにオススメ



町田を元気にするトレーニング 町トレ

体の機能が低下し、転んだことがある方や転ぶ不安が強い方が、筋力やバランス能力の向上を目指すためのパックです。

不活発予防パック



「動かない（生活が不活発）状態が続く」ことで心身機能が低下して動けなくなることを生活不活発病と言います。

不活発を活発に変化させることで、予防や改善ができますと言われています。



(医)泰大会

上記3点とも 医療法人社団泰大会 こんどう整形外科 リハビリ部門長 理学療法士 桐生誠一

体は元気でも、閉じこもりがちな生活で体や心の働きが低下しないよう、全身の運動を紹介するパックです。

*地域活動をもっと知りたい、QRコードを読み取れないなどのお問い合わせは、下記へどうぞ。

【お住まいの地域を担当する高齢者支援センター】

- 原町田（都営金森1丁目アパートを除く）、中町、森野、旭町、木曽東の一部（都営木曽森野アパート） 町田第1高齢者支援センター Tel. 042-728-9215
- 本町田（公社住宅町田木曽を除く）、藤の台、南大谷の一部（公社住宅本町田） 町田第2高齢者支援センター Tel. 042-729-0747
- 玉川学園、南大谷（公社住宅本町田を除く）、東玉川学園 町田第3高齢者支援センター Tel. 042-710-3378

出典：国立長寿医療研究センター「在宅活動ガイド2020簡易版」9頁

一部レイアウトを変更しています

フレイルとは？

フレイルは「脆弱性」という意味ですが、最近では「歳をとって体が弱ってくる状態」に対して使われるようになってきました。この状態がさらに進むと、介護が必要になり、死期を早めることになってしまいます。症候群ともいふべきこの状態においてポイントとなるのは、「体重減少」「筋肉量の減少」「身体能力の低下」「疲労感」

「活動量の減少」「嚥下能力低下」です。これらが強く絡み合いながら、「フレイルサイクル」となって体に起こってくるのです。さらには「閉じこもり」や「うつ・認知機能低下」がこの状態に重なりやすく、この状態になってしまわないように、予防や対策をすることがとても重要です。

近藤医院 医師 近藤 聡

栄養改善パック



体重が減った、バランスの良い食事を摂るのが難しいという方に、適切な栄養摂取のための知識や食事の工夫などを紹介するパックです。

フレイル予防のためには、バランスのよい食事が重要です。

3つのポイント

- ① 3食しっかりととりましょう
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせず食べましょう
- ③ いろいろな食品を食べましょう

食欲がないからと「ご飯とみそ汁」等のシンプルな食事ばかりだと、エネルギーやたんぱく質が不足して筋力の低下を招き、フレイルへ繋がっていきます。上記のポイントを参考に、ご家族やご友人と楽しい食事の時間をお過ごしください。

また、調理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰なども上手に利用してみてくださいね。

薬樹(株) 健ナビ薬樹薬局成瀬 管理栄養士 本田咲樹



国立長寿医療研究センター 栄養改善パック



町田市 栄養(食生活)からフレイル予防

あなたの対策

摂食嚥下改善パック



固いものが食べにくくなった、むせることがある、体重が減ったという方に、安全な食事の摂取に向けた知識と運動を紹介するパックです。

お口のフレイルは全身のフレイルの中でも早期に現れます。むせる、滑舌が悪くなる、食べこぼすなど些細な口の衰えを、早期に発見して対応することで改善できる状態です。お口の健康は全身の健康につながります。

町田市歯科口腔機能健診(①)でチェックして、摂食嚥下改善パック(②)で学び、口トレ(③)を行い、フレイル対策しましょう。

町田市歯科医師会 地域医療担当理事 土屋孝治

QRコードを携帯電話やスマートフォンで読み取ると、ホームページに繋がります



① 町田市歯科医師会 高齢者歯科口腔機能健診



② 国立長寿医療研究センター 摂食嚥下改善パック



③ まちだ お口を元気にする トレーニング ロトレ

コグニパック



もの忘れが気になる、意欲がわかないなど、脳と心の機能の低下を心配される方に、頭と体を同時に活性化することを目的するためのパックです。

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせ、認知症予防を目的とした取り組みの総称です。

体を動かしつつ計算するなど、2つ以上の単純な動作を同時に行うことを「二重課題」と言いますが、二重課題は脳の活性化を図り、認知機能の低下を予防と言われています。重要なのは、うまくやることではなく、失敗を重ねたり、慣れない動きをしたりして、脳に常に新しい刺激を与えることです。

「間違っって盛り上がる」コミュニケーションも認知症予防の大切な要素となりますので、楽しみながらやってみましょう!

鶴川サナトリウム病院 作業療法士 平野智也



国立長寿医療研究センター コグニパック



鶴川サナトリウム病院 脳トレエクササイズ



次頁へ