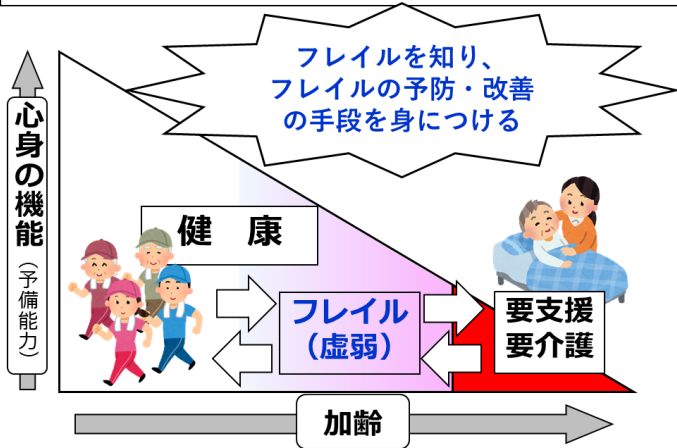


①フレイル □説明できますか？

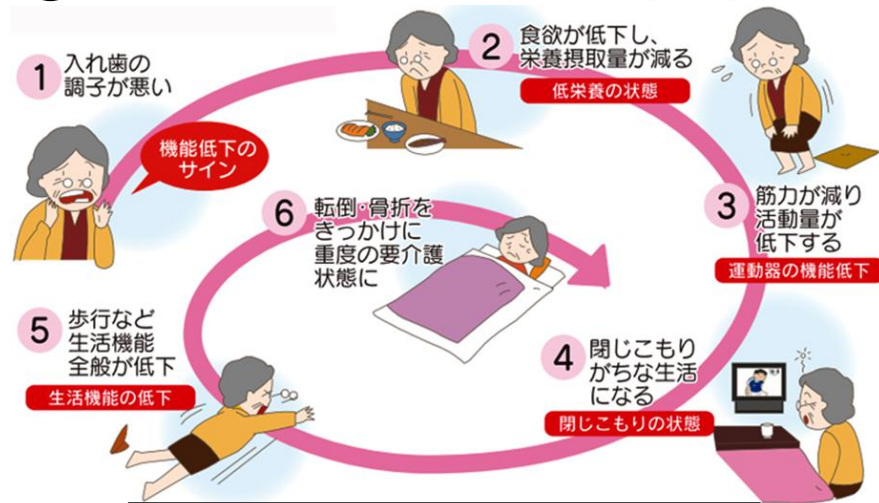
- ・加齢とともに、心身の機能が低下し、慢性疾患の影響などもあり、心身の脆弱性（虚弱）が出現した状態。
- ・適切な介入・支援により、予防・改善することが可能。



フレイルの種類

- ・**身体的フレイル**
体重減少、疲れやすい
活動量低下、筋力低下
歩行速度低下
お口の機能低下
(オーラルフレイル)
低栄養 など
- ・**精神・心理的フレイル?**
意欲の低下
判断力の低下
認知機能の低下
うつ など
- ・**社会的フレイル**
閉じこもり、孤食
人との繋がり減少
など

②フレイルの悪循環 (例)



早い段階で悪循環を断ち切ることが大切

白杵市作成資料をもとに厚生労働省において作成

③口腔ケアで、めざせ健口（けんこう）長寿！

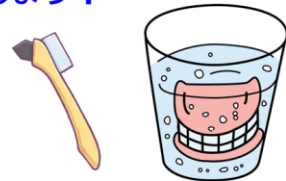
お口は健康の入り口です！きれいで何でも噛めるお口を保ちましょう！

(1)自分とプロの二人三脚で歯を守りましょう！

セルフケア

- 歯みがき ・ ぶくぶくうがい
- 糸ようじ ・ 歯間ブラシ
- 舌ブラシ ・ 入れ歯の手入れ など

歯ブラシは「えんぴつ持ち」で毛先を歯と歯ぐきの境目に当て小刻みに動かしてみがきます



入れ歯はブラシで洗ってから洗剤に浸けましょう



舌ブラシは奥から手前に一方向へやさしく動かします

プロのケア

- 歯科医院での診察
- 専門的な器具でのおそうじ
- 歯みがき指導
- 入れ歯の調整 など

気になることが特になくても、半年に一度は受診しましょう



(2)よく噛んで食べましょう！

- *噛むことで唾液が出て、食べ物を飲み込みやすくします = 誤嚥の防止
- *唾液はお口の乾燥を防ぎ、お口をきれいに保ちます

(3)お口の体操を習慣化しましょう！

歌やおしゃべりも、立派なお口の体操になります♪
早口言葉や、新聞を声に出して読むのもおすすめです。



カラオケもOK！

④ 栄養 いろいろ食べて栄養をしっかりと！

いつまでも自立して身体を動かすには日々の食事が重要

- 主菜**
乳製品
- 主食**
- 副菜**

主菜や乳製品でたんぱく質をとることが可能
病気や怪我に対する抵抗力を高めてくれる栄養素
しっかり食べることで筋力や抵抗力を保つことが可能

主食はエネルギーの供給源（炭水化物など）

野菜はたっぷり！ 1日350g以上の野菜摂取を！
海藻・きのこも忘れずに！

水分を充分にとりましょう！

1ヶ月に1回は体重を量りましょう

R7 高崎栄養士会

⑤ 精神・心理的フレイル

精神（ココロ）と心理・認知（アタマ）のフレイル

- 精神（ココロ）**：抑うつや意欲の低下
- 心理・認知（アタマ）**：認知機能の低下

認知機能の低下
記憶の低下： 忘れっぽい、同じ話、無くし物など
見当識低下： 日付・季節、道順など

認知症の人はフレイルの割合が高く、フレイルがあると認知症になりやすく進行も早い。

- 【リスク】**
- 青壮年期：難聴・頭部外傷・生活習慣（血圧・アルコール・肥満など）
 - 高齢期：喫煙・うつ・社会的孤立・運動不足・糖尿など

認知症の予防と共生

⑥ 立位での筋力トレーニングの一例

スクワット（しゃがみ運動）

体力に自信のない方は、椅子の背もたれにつかまりながら行うことをお勧めします。

顔をあげて前を見ます。ゆっくりと膝を曲げたあと、3秒ほど姿勢を保持します。その後、ゆっくりと膝を伸ばして元の位置に戻します。これが1回です（10回1セット）。

まずは10回1セットを目安にして、余裕のある方は休憩を入れながら3セット行って下さい。筋力トレーニングは週2～3回以上の実施が望ましいです。

※ 息を止めないようにして下さい！
血圧が上がってしまいます。

⑦ 二重課題トレーニング（一度に複数のことを行う）

腕ふり・足踏みを行いながら、「計算」「しりとり」「野菜や動物の名前を列挙する」「動揺を歌う」などを行うことを二重課題トレーニングと言います。身体だけではなく頭の衰への予防にも役立ち、転倒予防の効果も期待できます。

まずは、3～5分の実施を目安にして下さい。筋力トレーニングと併せて週2～3回以上の実施が望ましいです。

課題は、ご自身が少し難しいと感じるくらいがちょうどいいです。

⑧ やってみよう！

(1) 指輪っかテスト

手順① 親指と人差し指で「指輪っか」を作る

手順② ふくらはぎの一番太い部分に当ててみる

多い 筋肉の量 少ない

A 囲めない B ちょうど囲める C 隙間ができる

東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」を一部改変

(2) フレイルチェック

① 以前と比べて歩く速度が遅くなったと思う	1. はい	0. いいえ
② 6カ月間で、2～3kgの体重減少があった	1. はい	0. いいえ
③（ここ2週間）わけもなく疲れたように感じる	1. はい	0. いいえ
④ ウォーキングなどの運動を週に1回以上している	0. はい	1. いいえ
⑤ 5分前のことを思い出せる	0. はい	1. いいえ

5項目中： 0点 ⇒ 健常
1～2点 ⇒ プレフレイル
3点以上 ⇒ フレイル

(3) 結果の記録

	年 月 日
(1) 指輪っかテスト	
(2) フレイルチェック	点