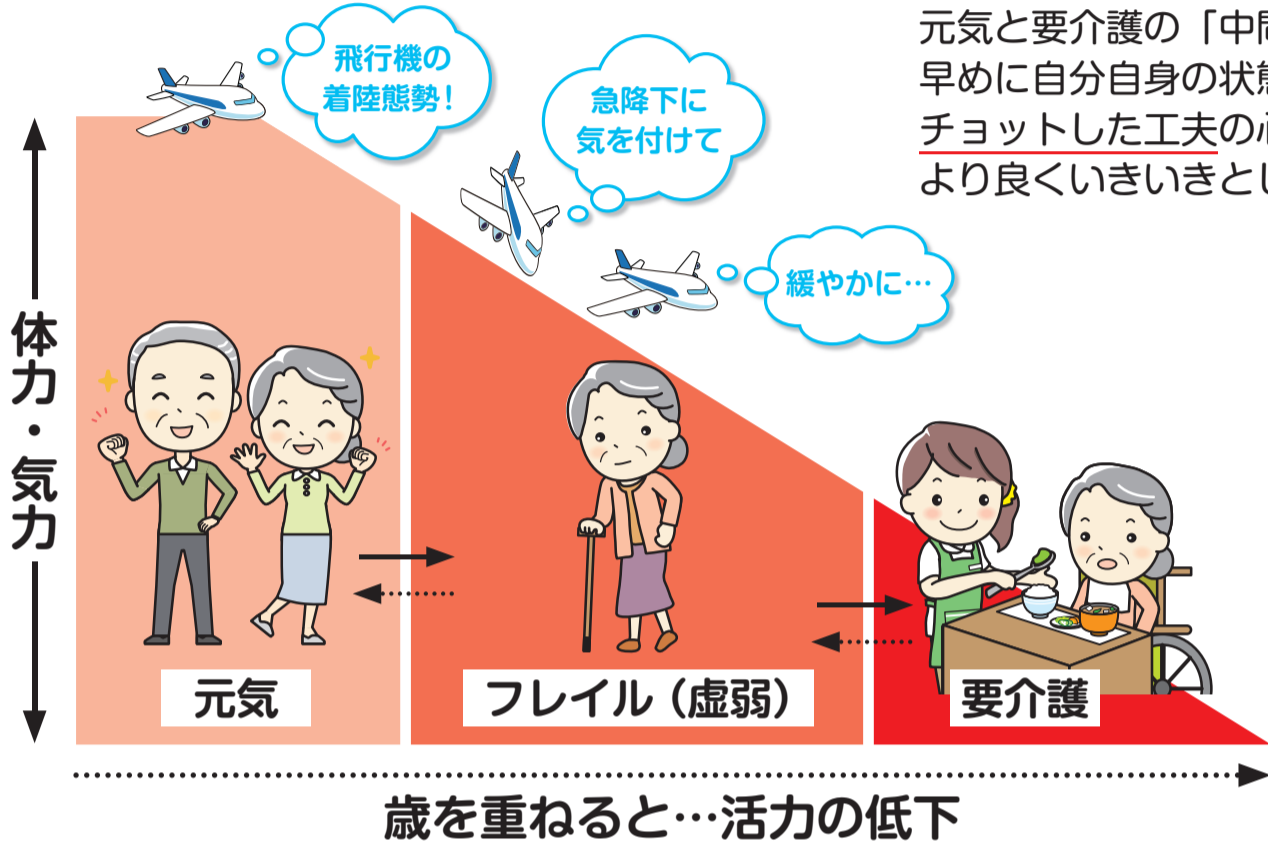


# 元気さがしのずく出し教室

## “フレイル”ってなあに？

20<sup>th</sup>  
[shin-tai] (しんたい)

### フレイルって？



「フレイル」とは…

元気と要介護の「中間にある状態」のことです  
早めに自分自身の状態を知って  
チョットした工夫の心がけで  
より良くいきいきとした生活を送ることができます

チョットした工夫  
それは**3つのずく!**



### 元気さがしチェック

次の15の質問に答えて  
○・△に✓をつけてください。

※東京都健康長寿医療センター研究所  
作成資料を一部改変

身体活動	この1年間に転んだことがない	○	△
	1km くらいの距離を不自由なく続けて歩くことができる	○	△
	目は普通に見える (眼鏡を使った状態でもよい)	○	△
	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしない	○	△
	転ぶことが怖くて外出を控えるということはない	○	△
	この1年間に入院したことはない	○	△
栄養	最近食欲がある	○	△
	現在、たいていの物を噛んで食べられる (入れ歯を使ってもよい)	○	△
	この6か月間に、3kg 以上の体重減少はない	○	△
	この6か月間は、からだの筋肉や脂肪が維持できている	○	△
社会参加	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすということはあまりない	○	△
	ふだん、2 から 3 日に 1 回程度は外出する (庭先のみやごみ出し程度の外出は含まない)	○	△
	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがある	○	△
	親しくお話ができる近所の人がいる	○	△
	近所の人以外で、親しく行き来するような友達・別居家族、親戚がいる	○	△

○が12以上の人は元気印



△の中から工夫できそうなことを見つけて

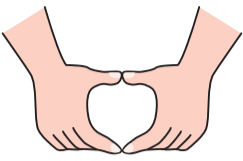
**3つのずく**でいきいき生活を!!



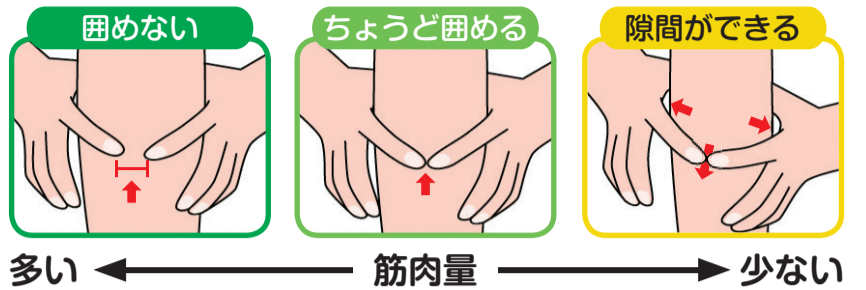
# 1つめ 「こまめに動く」 ずく

まずは自分の筋肉量をカンタンチェック  
「指輪っかテスト」\*東京大学高齢社会総合研究機構作成資料を引用

両手の親指と人差し指で「指輪っか」をつくり…



ふくらはぎの一番太い部分を囲む



多 ← 筋肉量 → 少

## 筋肉を増やす！ ちょいトレ

### ① ふくらはぎ筋トレ

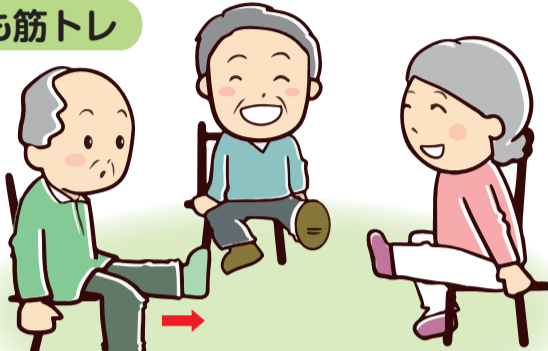
イスに軽くつかまり上に伸びるようにかかとの上げ下げ



ゆっくりと10回

### ② 太もも筋トレ

1・2・3 休んでえ



片足5回繰り返す

姿勢を良くしてからかかとを押し出し3秒！足をのろしてリラックス

### ③ 片足立ち体操

軽くつかまり目を開けたまま片足をあげる



左右1分間ずつじんわり

# 2つめ 「バランスよく食べる」 ずく

## あ・い・う・べ・ぷ 体操

食前にゆっくり5回



「あー」と口を大きく開く  
「いー」と口を大きく横に広げる  
「うー」と口を強く前に突き出す  
「べー」と舌を突き出して下に伸ばす  
「ぷ」とほっぺを膨らます

口の周りや舌の筋肉トレーニング 噛む・のみ込む・唾液を出し・誤嚥を予防！風邪やインフルエンザ予防にも効果あり！

## バランスよく食べられているかチェック



10点満点中7点以上毎日とれたら合格!!

\*東京都健康長寿医療センター研究所作成資料を引用

# 3つめ 「いろいろ参加する」 ずく

社会参加にはさまざまなカタチがあります。自分に合った興味のある活動は？

- 1
- 近所に友達をつくりたい
  - サロン・茶話会に参加したい
  - おしゃべりするのが好き



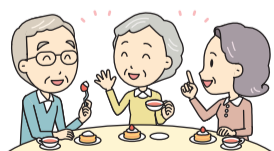
人とのつながりを大切にしたいあなた！  
通いの場に参加しませんか

- 2
- 運動や体操の機会をつくりたい
  - 登山やハイキングを楽しみたい
  - 自分にあった健康法を見つけたい

体を動かすことに意欲的なあなた！  
健康づくり活動に参加しませんか

- 3
- 昔やっていたことをもう一度してみたい
  - 興味があることを学びたい
  - 絵や写真・園芸をやってみたい

好奇心旺盛なあなた！  
趣味を楽しみ学びませんか



- 4
- 自分の住んでいるまちをよくしたい
  - ボランティアをしてみたい
  - 地域の子どものために何かしたい

「誰かのための」活動を選んだあなた！  
地域でボランティアしませんか

- 5
- 特技・経験を活かして仕事がしたい
  - 家事が得意・好き
  - 農業をまだまだ続けたい

「まだまだ現役」というあなた！  
働いてみませんか



\*厚生労働省「介護予防手帳」を引用

最後に∞ 「まわりに元気でいてほしい人はいますか？」

ぜひ伝えたり誘ったりをお願いします