

あなたの健康状態は？

フレイルチェックしてみよう

に当てはまる箇所があったら、そこが改善ポイントです
日々の生活で取り組みをちょい足して元気に過ごしましょう

| No. | 質問項目 | | あなたの答え | |
|-----|--------|--------------------------------------|------------------|---------------------|
| 1 | フレイル | フレイルについて知っていますか | はい | いいえ |
| 2 | 健康状態 | あなたの健康状態はいかがですか？ | よい まあ良い 普通 | あまり よくない よくない |
| 3 | 心の健康状態 | 毎日の生活に満足していますか | 満足 やや満足 | やや不満 不満 |
| 4 | 食習慣 | 1日3食きちんと食べていますか | はい | いいえ |
| 5 | 体重の変化 | 6か月で2～3kg以上の体重の減少がありましたか | いいえ | はい |
| 6 | 口腔機能 | 半年前に比べて固いもの(さきいか、たくあんなど)が食べにくくなりましたか | いいえ | はい |
| 7 | | お茶や汁物等でむせることがありますか | いいえ | はい |
| 8 | 運動 転倒 | 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか | いいえ | はい |
| 9 | | この1年に転んだことがありますか | いいえ | はい |
| 10 | | ウォーキング等の運動を週に1度以上していますか | はい | いいえ |
| 11 | 認知機能 | 周りの人から「いつも同じことを聴く」など物忘れがあるとされていますか | いいえ | はい |
| 12 | | 今日が何月何日かわからない時がありますか | いいえ | はい |
| 13 | 喫煙 | あなたはたばこを吸いますか | いいえ | はい |
| 14 | 社会参加 | 週に1回以上は外出していますか | はい | いいえ |
| 15 | | 普段から家族や友人と付き合いがありますか | はい | いいえ |
| 16 | 周囲の支援 | 体調が悪いときに身近に相談できる人がいますか | はい | いいえ |

い まだからこそ みんなとつながって
わ たしもあなたも フレイルチェック
ぬ かりなく体や 頭を動かして
ま い込む健康！ いきいき生活

フレイル予防に関する事業にぜひ参加しませんか？

令和4年

- 5月 毎日運動チャレンジ30～春～
- 6月 シニアスピードクッキング教室
- 7月 介護予防教室
- 9月 認知症を知る月間
ウォーキングイベント
介護後予防教室
- 10月 毎日運動チャレンジ30～秋～
シニアのスピードクッキング教室
- 11月 フレイル予防月間
オーラルフレイル予防講演会
- 12月 介護予防教室

詳しくは毎月発行「広報いわぬま」でご確認ください



年間を通して実施している事業もあります

カラダみるCafe

月1回、体に関する様々な測定ができます
握力・血管年齢・みそ汁などの塩分測定ができます

出前講座

保健師、管理栄養士、歯科衛生士などがフレイル予防の出前講座を行います

「毎日ちょい足し脱フレイルカレンダー」の発行

市内公共施設・地域包括支援センターに設置しています
市ホームページからもダウンロードできます

フレイル予防に関する問い合わせは

岩沼市 介護福祉課 24-3016
健康増進課 23-0794

令和4年度フレイル予防キャッチフレーズ

「食べて 動いて つながって 岩沼フレイル予防」



～取り組み案内パンフレット～

岩沼市では令和4年度を「フレイル予防キャンペーン年」として様々な情報を発信していきます
いつまでも健康で自分らしく暮らしていくために
さあ！あなたも取り組んでみませんか？



そもそも…

フレイルって何だろう



加齢に伴い心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉
「健康」と「要介護」の中間の段階とされ、そのまましていると要介護状態になる危険性が高いと言われています
早めに気づいて正しく対処すれば、健康な状態に戻ることも可能です！

(宮城県長寿社会政策課資料より引用)



対策のヒントはここ中です。
一緒に取り組んでみませんか？

毎日の生活の中で
取り組めるんだよ

お散歩や
買い物でもいいのね



いつまでも健康で自分らしく暮らしていくために！

フレイル予防には、4つの取り組みが大切です

- その1 運動
- その2 食生活
- その3 口腔ケア
- その4 社会参加（人とのつながり）

でも・・・

どのように取り組めばいいのか・・・わかりにくいですね

フレイル予防のヒントは、日々の生活の中にあります

そのヒントを取り入れた「カレンダー」を作成しました！

カレンダーにある取り組みを、あなたの生活に合わせて ちょい足し！



準備、必要なし

いつでも取り組める

「こんなに簡単でいいの？」

「でも続けてほしいな！」

ひとりでもできる

一緒でもOK！

毎月発行して応援します！ぜひ使ってみてくださいね

カレンダーの内容と
活用方法です



◆「運動」・「食生活」・「口腔ケア」・「社会参加」◆

高齢期の健康を守る4つの取り組みが
カレンダーの中に組み込まれています

◆1日1個の課題です◆

取り組みやすい課題ばかり！できたらチェックを入れてください
「★」のついた取り組みは、おすすめの取り組みです
覚えたら日々の生活に取り入れてみましょう

◆空白は、自身の取り組みを◆

体調管理は、人それぞれです。空白に自分の取り組みを入れると
オリジナルカレンダーになりますよ

～フレイル予防4つの取り組み～

その1・運動

活動的な生活を送るためには「立つ」・「歩く」の動作が
欠かせません。足腰を鍛えることが大切。

◆運動は、10回を1セットとします。◆

慣れたら1日2セットをめやすに取り組んでみましょう。

膝や腰に痛みがある方は、

主治医に相談してからはじめてください。

★足の横上げ

体を支えるための、足腰を
強化します



- ①両足を開いてまっすぐ立つ
 - ②膝が曲がらないようにゆっくりと足を横にあげ数秒間その姿勢を保つ
 - ③ゆっくり元の位置に戻す
- *足を上げた時3秒ぐらいキープ

★かかと上げ

しっかりと歩くために必要な
ふくらはぎの、筋力を高めます



- ①ゆっくりかかとを上げてつま先で立つ
 - ②ゆっくりとかかとを下す
- ↑ 1. 2. 3. 4
↓ 5. 6. 7. 8
- *声を出すとゆっくりできます

★簡単スクワット

立ち座り、階段の昇り降り
転倒防止に必要な
足腰を作ります



- ①上体をまっすぐにしたままゆっくりと腰を落とし、膝を4分の1曲げる
 - ②ゆっくりと膝をのぼして元の位置に戻す
- *転倒の不安があるときは、いすなどの背につかまって行いましょう

カレンダーは・・・



取り組みたらチェックをすると
気持ちもスッキリ！「★」マークについては、
カレンダーの裏でも紹介中

転ばないための運動3種です

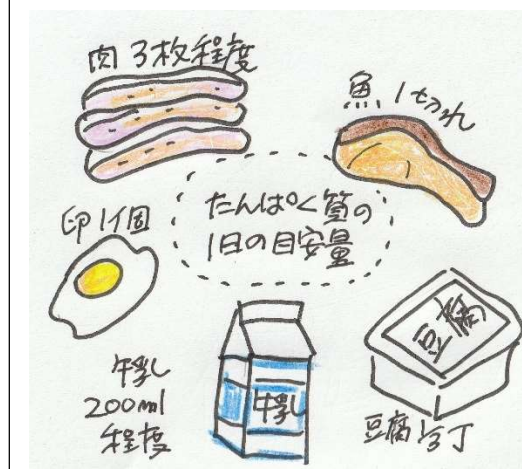
その2・食生活

「低栄養」の予防がフレイル予防の
近道です。最近体重を測っていない、
毎日同じようなものを食べている、噛み
にくいので、軟らかいものを選んで食べ
ている、という方はいませんか？

気づかないうちに「低栄養」になってい
るかもしれません。気になった時がチャ
ンスです。まずは自分の食事から見直し
てみましょう。

◆食事のポイント◆

- *1日3回食べる
- *主食・主菜・副菜があることを意識する
- *たんぱく質が不足しないようにする



その3・口腔ケア

◆食べる・話す・表情など お口の機能は大切です◆

*口の渇きや、むせ予防に唾液腺マッサージ、パタカラ体操を食事前にやってみましょう

★唾液腺マッサージ



- ① 耳下腺は外側から円を描くようにマッサージをする
- ② 顎下腺、舌下腺は親指でゆっくり押し刺激をする

★パタカラ体操



パタカラ体操のやり方

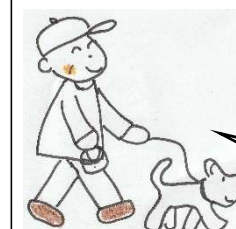
ゆっくりはっきり「パ・タ・カ・ラ」と発音します。
ゆっくり5回・早く5回
パ ⇒ 唇に力を入れて
タ・ラ ⇒ 舌先に力を入れて
カ ⇒ 舌奥に力を入れて発音しましょう

その4・社会参加（人とのつながり）

◆楽しみや生きがい、人との交流やつながり
を持ちましょう◆

元気に過ごすために、小さな用事を組み合
わせてこまめに外出する事を心がけましょ
う。お住まいの地域に「通いの場」がありま
す。参加ご希望の方はお近くの地域包括支
援センターへお問い合わせください

こんにちは！



こんにちは！