

# 運動

## できることから始める 2つの運動を紹介

まず初めのフレイル予防は運動です。体と口の機能を高める2つの運動方法をご紹介します。どちらも家で簡単に始められるものです。ぜひ、実践してみてください。

### けんこう 健口体操 PickUp 2

**口**の機能の衰えは、さまざまな症状から始まります。と語るのは、歯科衛生士の池田さん。「むせたり、食べこぼしたり、硬いものが食べにくくなったり、活舌が悪くなったりと、年のせいだから仕方ないと感じることが口の機能の衰えの始まりです。それが習慣化すると食事選びが変わり、ますます口の機能は衰えます」と話します。特に現代の食環境は柔らかいものが多く、機能低下を自覚しにく

### 口のトレーニングで 楽しみを増やそう

く、進行してから気付くことが多いそうです。衰えが進行する前に行いたいのが、口のトレーニング。今ご紹介する『健口体操』です。池田さんは「口のトレーニングは食事前にうなど、習慣化するのが理想です。食べることは生きることに、そして楽しみの一ツです。口の機能低下予防で、フレイルを予防しましょう」と話してくれました。



歯科衛生士 池田公代さん

### さわやか音楽健康体操 PickUp 1

**歩**行が遅くなった、転びやすくなったなどの身体的フレイルは自覚しやすい変化で、フレイル予防のきっかけになります。けれど、なかなか体を動かさずつけかけをつくるのは大変です。そこで自宅ですぐに始められる『さわやか音楽健康体操』をご紹介します。考案者でもある健康運動指導士の半田さんは「この体操は子どもから高齢者まで誰でも簡単にできる動きになっています。

### 町歌のメロディーに 合わせた簡単な運動

運動することに慣れていない人も、運動の習慣がない人も、日常生活に必要な筋力をつけることができます。また、自身の体力に合わせて座ってでも、立ってでもできる運動なので、気軽に始められると思います」と話します。その他、簡単な筋トレができる「ちよこっと筋トレ」も完成しました。フレイル予防に活用してください。

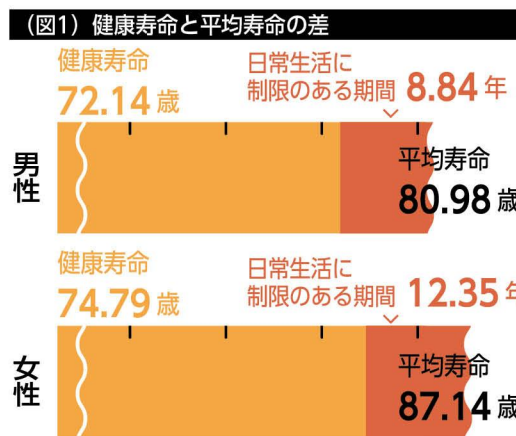


健康運動指導士 半田悦子さん

### 各体操のチラシやDVDを 町施設や町ホームページで

さわやか音楽健康体操のチラシとDVDや健口体操、ちよこっと筋トレのチラシを町の施設や町ホームページで配布しています。自宅でのフレイル予防に活用してみてください。

▶配布場所 役場健康福祉課、保健センター、中央公民館、長柄公民館、高島公民館、町民体育館



では健康寿命を延ばすためにはどのようなことが大切なのでしょうか。ポイント「フレイル予防」です。誰もが年齢とともに筋力や運動能力、認知

力が低下します。さまざまな能力の低下は、外に出ることや社会との接点の減少につながっていきます。また、最近では新型コロナウイルス感染症の影響で外出の自粛も多くなっていることから、その可能性が高くなっています。この負の連鎖はフレイルの状態をどんどん悪化させ、最終的には介護が必要になってしまいます。実際、運動器障害が原因で介護が必要になる人は2割を超えています(図2)。だからこそ、フレイル予防が大切。今ご紹介する、2つのポイントを実践することからフレイル予防を始めてみませんか。



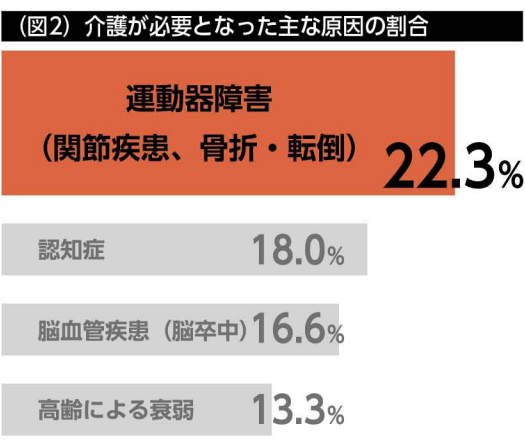
(図1) 厚生労働省「平成28年簡易生命表」、厚生労働省「健康日本21資料」より  
(図2) 厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」より一部改変

# 元気なら フレイル予防で延ばそう、 健康寿命

最近の自粛生活で閉じこもりがちになり、以前よりも体を動かす機会が減り、食欲が減り、生活が不活発になっていませんか。その状態を改善し、生き生きとした生活を送るために「フレイル予防」を意識しましょう。それが健康寿命を延ばすための秘訣です。問合せ先 役場健康福祉課 47-5045

### 平均寿命と健康寿命

長寿国と言われる日本。厚生労働省が発表した平成28年の平均寿命は、男性が80・98歳、女性が87・14歳という結果でした。男女とも世界で上位を誇る平均寿命の長さです。一方、健康上の問題がなく日常生活を普通に送ることができると意味する「健康寿命」は、平成28年時点で男性が72・14歳、女性が74・79歳という結果でした。平均寿命と比べると、男性8・84年、女性12・35年と大きな差があります(図1)。つまり、この期間に日常生活に支障が出始め、介護などを受ける人が多いということです。この健康寿命を延ばすことは、健康な人を増やすことにつながり、医療や介護を受ける人を減らすことにもつながります。



### フレイルとは?

早めの対策で、健康な状態に戻る可能性も

フレイルとは、高齢になり体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態を指します。病気になるまでも心身の活力(筋力、認知機能など)が低下してきます。このような健康と要介護の中間的な段階がフレイルです。対策をすることで健康な状態に戻ることもあります。

# 栄養

フレイル予防・改善ポイント

フレイル予防で  
伸ばそう  
健康  
寿命

## 食事は活力の源 食事改善で元気に

食事は健康な体をつくるために、とても大切なこと。栄養が不足していると、筋力低下が起こり、消費エネルギーが減少。次第に食欲も無くなり、負の連鎖が起こります。低栄養にならないためのポイントを聞きました。

健康情報ステーションでは、レシピや健康情報を掲載したチラシを配布しています。公共施設やスーパーなどにあります。

# 高

齢になると  
食事の量  
が減り、  
低栄養になること



町食生活改善推進協議会 会長 佐藤トミ子さん

しよくかいずい  
食改推

### 町食生活改善推進協議会 メンバー募集中

食改推は、食生活の改善を目的としたボランティアグループ。年に数回の料理教室などを開催しています。興味のある人はお問い合わせください。

問 保健センター ☎88-5533

「一日3食」取ることも大切。一日2食で必要な栄養を取ろうとするのは大変です。少しずつでも分けて栄養を取り、低栄養を回避しましょう。配布しているレシピなども参考にしてみてください。」と話していました。

### 低栄養にならないための3つのポイント

Point 1 3食しっかり取りましょう



必要な栄養素をまんべんなく取るためには、1日3食が大切。栄養を分けてとることを意識しましょう。

Point 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょう



毎日が難しい場合は、ご飯にしらすをのせるなど工夫をした食事を心がけ、意識することから始めてみましょう。

Point 3 いろいろな食品を取りましょう



いろいろな食品を取ることで、自然と栄養を取ることができます。缶詰やレトルト食品を利用することも一つです。

### 今日から始める、 フレイル予防

今回紹介したフレイル予防は、ほんの一部です。フレイルはさまざまな要因が重なり、進行していきます。高齢になると、身体的な衰えに加え、定年退職や収入の低下、子どもの独立、親しい人との死別など、社会的な役割の変化が訪れます。社会的地位や親としての役割、家族や友人を喪失する経験は、気力や活力を失うきっかけになります。



役場健康福祉課 課長 橋本恵子さん

社会との接点を持つことが面倒になると、家に閉じこもりがちになり、生活範囲は狭まります。すると次々にドミノ倒しのようにフレイルは進行していくのです。だからこそ、予防が大切。いつまでも健康な生活を送り、健康寿命を伸ばしていくために、今日からフレイル予防を始めませんか。

