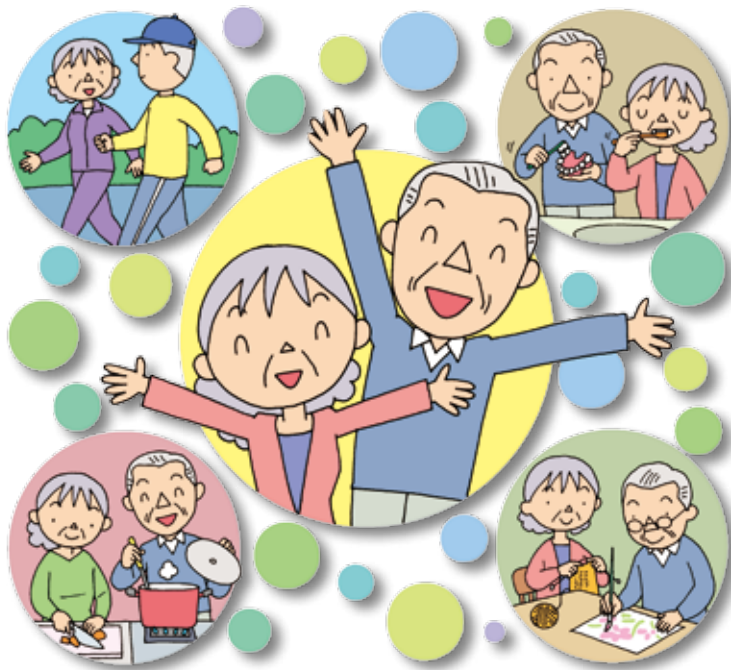


みんなで参加 楽しく活動

# 介護予防手帳

今日からはじめましょう



令和 年 月 日交付

氏名

葛飾区



# ブレイン (B)・ソーシャル (S) フレイルについて チェックしてみましょう

長寿 (後期高齢者) 医療健康診査の問診票より抜粋

No	質問項目	回答	
1	毎日の生活に満足していますか	1. 満足 2. やや満足 3. やや不満 4. 不満	
2	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	1. はい	2. いいえ
3	今日が何月何日か分からないときがありますか	1. はい	2. いいえ
4	週に1回以上は外出していますか	1. はい	2. いいえ
5	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	1. はい	2. いいえ
6	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	1. はい	2. いいえ

2～3が「はい」の方

4～6が「いいえ」の方は、次のページ以降の内容を確認しましょう！

# ブレイン(B)フレイル ソーシャル(S)フレイルとは

## ブレインフレイル (Brain) 予防

### 気になるポイント

- 5分前のことが思い出せないことがある。
- 以前より疲れやすくなってきている。



### 予防のポイント

一人じゃんけんなどの手や指を動かす運動で、脳機能の活性化を進めます。また、計算やしりとり・会話をしながら歩行する有酸素運動で、認知機能を活性化させます。

## ソーシャルフレイル (Social) 予防

### 気になるポイント

- 何事も面倒になり外出が減ってきている。
- 体を動かしたり運動の機会が減ってきている。



### 予防のポイント

少人数で集まって、昔話や回想をしたり、カラオケで発声、コミュニケーションをとることで閉じこもり・孤立防止になります。

# 介護予防・認知症予防の 取り組み・事業

## もの忘れ予防健診

高齢者支援課 :TEL 03-5654-8597

区内実施医療機関において、医師による  
問診と簡単な検査を行い、認知症の疑いを  
早期に発見し、支援につなげます。

対象の方には受診券を送付しています。



のうちから

## 脳力トレーニング

地域包括ケア担当課 :TEL 03-5698-6202

脳の活性化を促す簡単な学習(計算・音読など)や、コミュニケーションを深めるプログラムをグループで行います。

## 回想法

地域包括ケア担当課 :TEL 03-5698-6202

自分の体験を語り合い、過去のことに思いを巡らすことで脳を活性化します。

## ふれあい銭湯

地域包括ケア担当課 :TEL 03-5698-6202

区内9か所の銭湯の開店前に、脱衣所を活用した健康体操やレクリエーションを実施しています。

## うんどう教室

地域包括ケア担当課 :TEL 03-5698-6202

区内5か所の公園に設置した専用の「うんどう器具」を使用して、「つまずき」、「ふらつき」等の予防運動を実施しています。



### 筋力向上トレーニング

地域包括ケア担当課 : TEL 03-5698-6202

椅子を使ったスロートレーニングで、膝の屈伸運動や腕の運動、背伸びの運動などによって筋力を向上させていきます。

### シニア版 ポニースクール

地域包括ケア担当課 : TEL 03-5698-6202

高齢者向けの乗馬教室で、普段使わない筋肉を鍛えます。

### 運動習慣推進 プラチナ・フィットネス

地域包括ケア担当課 : TEL 03-5698-6202

区内8か所のフィットネスクラブを利用して、専門のインストラクターの指導を受け、各種運動を行います。

### 高齢者推奨 スポーツ教室

生涯スポーツ課 : TEL 03-3691-7111

グラウンド・ゴルフ、バウンドテニス、ダーツの初心者向け教室を実施しています。

### ～測って、知ろう～ 体力テスト

生涯スポーツ課 : TEL 03-3691-7111

ご自身の体力状況や、筋肉量、水分量などの体組成を知ることができる測定会を実施しています。

# ブレイン(B)フレイル予防を チェックしてみましよう



チェックした日 年 月 日	ほとんど ない	月1～4回 程度ある	毎日または 毎回のよう にある
今までやっていた日課がこなせないことがある。(例えば…買い物、携帯電話、テレビのリモコン、電子レンジなど)			
周りの人から「いつも同じことを聞く」と言われたり、物をなくしたりすることが増えた。(例えば…財布、鍵、通帳、保険証など)			
友人や知人の名前や言いたい言葉がすぐに出てこないことがある			
今日が何月何日か分からないことがある			
以前に比べ「やる気がなくなった」または「怒りっぽくなった」と言われることがある			

「毎日または毎回のようにある」が1つ以上、「月1～4回程度ある」が2つ以上ある場合、かかりつけ医や高齢者総合相談センターに相談してみましよう。

# ソーシャル(S)フレイル予防のため 積極的に人と交流しましょう

こんなことはありませんか？

- 何事も面倒になり、外出が減ってきている
- 体を動かすことや運動の機会が減ってきている

人との交流が減ると不健康に

65歳以上になると、多くの方が仕事を退職するなど、人との交流や社会への参加が減っていきます。

それに伴い外出も減りますが、外出が減ると心身の機能が低下するだけでなく、認知症のリスクも高まること分かっています。

区が実施する介護予防の講座や、地域の自主グループが行う活動に積極的に参加し、地域の方々とつながる機会を持ちましょう。







# 高齢者総合相談センターは住所によって、 担当するセンターが異なります。

お住まいの住所を担当しているセンターに印をつけましょう。

1

高齢者総合相談センター 水元			
住所	水元1-26-20 特別養護老人ホーム水元ふれあいの家内		
電話	3826-2419	FAX	3826-2364

2

高齢者総合相談センター 水元公園			
住所	南水元4-27-13 藤屋ビル1階		
電話	6231-3567	FAX	6231-3568

3

高齢者総合相談センター 金町			
住所	東金町1-36-1-108 UR都市機構金町駅前団地1号棟内		
電話	3826-5031	FAX	3826-5032

4

高齢者総合相談センター 新宿			
住所	新宿2-16-4 介護老人保健施設花の木内		
電話	3826-8726	FAX	3826-8725

5

高齢者総合相談センター 柴又			
住所	柴又1-47-7-102		
電話	5876-9531	FAX	5876-9532

6

高齢者総合相談センター 高砂			
住所	高砂3-27-12		
電話	5889-8600	FAX	5889-8601

7

高齢者総合相談センター 亀有			
住所	亀有4-31-18 ケイハイツ1105		
電話	6240-7630	FAX	6240-7638

8

高齢者総合相談センター 青戸			
住所	青戸3-13-19 グループホーム青戸併設		
電話	5629-5719	FAX	5629-5718

9

高齢者総合相談センター お花茶屋			
住所	お花茶屋2-4-23 センターフィールドビル101		
電話	6662-7907	FAX	6662-7908

10

高齢者総合相談センター 堀切			
住所	堀切2-66-17 介護老人保健施設葛飾ロイヤルケアセンター内		
電話	3697-7815	FAX	3697-7862

11

高齢者総合相談センター 立石			
住所	立石6-19-10 S・Kビル1階		
電話	6657-6140	FAX	6657-6141

12

高齢者総合相談センター 東四つ木			
住所	東四つ木2-27-1 特別養護老人ホーム東四つ木ほほえみの里向かい		
電話	5698-2204	FAX	5698-2170

13

高齢者総合相談センター 奥戸			
住所	奥戸3-25-1 特別養護老人ホーム奥戸くつろぎの郷内		
電話	5670-5212	FAX	5670-1489

14

高齢者総合相談センター 新小岩			
住所	新小岩1-49-10 第5デリカビル1階		
電話	5879-9328	FAX	5879-9329

## 介護予防手帳に関する 問い合わせ先

葛飾区 福祉部  
地域包括ケア担当課 介護予防係

〒124-0012

葛飾区立石6-38-11

シニア活動支援センター内

電話 03-5698-6202 FAX 03-5698-6203

# 私のプラン①

ポブス（POBS）フレイル予防に向けた取り組みや長寿（後期高齢者）医療健康診査の問診票の結果を受けて、今後「実際にやってみたい」「うまくできるようになりたい」と思うことについて、「私の生活目標」に記入し、積極的に目標達成に向けた取り組みを実行しましょう。



## ◆私がやってみたいプラン

作成日 令和 年 月 日

No.	私の生活目標
例 1	千葉の房総に住む友人宅へ電車を使って訪ねる

## ◆このプランを一緒に作った人または応援してくれる人

名前	所属名称
所属連絡先 電話	
コメント	

# 私のプラン②



## ◆目標を実現するための取り組みと実行状況

9 ページで書いた「私の生活目標」の番号を書きましょう。

例

No.	目標を達成するために 取り組むこと	自己評価			
		実行度	できた	まあまあ	できていない
1	乗り換えに必要な体力と筋力をつけるために 令和4年 8月までに 毎日30分散歩する	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満足	まあまあ	不満足
	年 月までに	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満足	まあまあ	不満足
	年 月までに	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満足	まあまあ	不満足
	年 月までに	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満足	まあまあ	不満足
	年 月までに	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満足	まあまあ	不満足
	年 月までに	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満足	まあまあ	不満足

# 測定項目記入欄①



	年 月 日 ( )	年 月 日 ( )	年 月 日 ( )	年 月 日 ( )
身長	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]
体重	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]
BMI				
握力 利き手に 印をつけて ください	右 [kg]	[kg]	[kg]	[kg]
	左 [kg]	[kg]	[kg]	[kg]
2ステップ				
歩行速度	[m/秒]	[m/秒]	[m/秒]	[m/秒]
かたいしゅうい 下腿周囲	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]
食事多様性 スコア	点	点	点	点

◇BMI= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) 目標BMIは21.5 ~24.9

◇握力:介護予防のための目標値

前期高齢者(65 ~74 歳):男性28kg 以上、女性18kg 以上

後期高齢者(75 歳~) :男性24kg 以上、女性15kg 以上

# 測定項目記入欄①



	年 月 日 ( )	年 月 日 ( )	年 月 日 ( )	年 月 日 ( )	年 月 日 ( )
	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]
	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]
右	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]
左	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]
	[m/秒]	[m/秒]	[m/秒]	[m/秒]	[m/秒]
	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]
	点	点	点	点	点

(東京都長寿健康医療センター健康長寿新ガイドラインより)

# 測定項目記入欄②



	年 月 日 ( )	年 月 日 ( )	年 月 日 ( )	年 月 日 ( )
身長	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]
体重	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]
BMI				
握力 利き手に 印をつけて ください	右 [kg]	[kg]	[kg]	[kg]
	左 [kg]	[kg]	[kg]	[kg]
2ステップ				
歩行速度	[m/秒]	[m/秒]	[m/秒]	[m/秒]
かたいしゅうい 下腿周囲	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]
食事多様性 スコア	点	点	点	点

- ◇2ステップ : 1.1 ~ 1.3 未満 筋力やバランス力の低下が開始状態  
 0.9 ~ 1.1 未満 自立した生活ができなくなるリスク有り  
 0.9 未満 社会参加に支障を来しているレベル  
 (日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより)

# 測定項目記入欄②



年 月 日 ( )	年 月 日 ( )	年 月 日 ( )	年 月 日 ( )	年 月 日 ( )
[cm]	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]
[kg]	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]
右 [kg]	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]
左 [kg]	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]
[m/ 秒]	[m/ 秒]	[m/ 秒]	[m/ 秒]	[m/ 秒]
[cm]	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]
点	点	点	点	点

◇歩行速度: 介護予防のための目標値

前期高齢者(65 ~74 歳): 男性1.2m/ 秒、女性1.1m/ 秒

後期高齢者(75 歳~) : 男性1.0m/ 秒、女性0.9m/ 秒

◇食事多様性スコア : 目標10食品中、1日7点以上獲得する。

(東京都長寿健康医療センター健康長寿新ガイドラインより)

# 測定項目記入欄③



	年 月 日 ( )	年 月 日 ( )	年 月 日 ( )	年 月 日 ( )
身長	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]
体重	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]
BMI				
握力 利き手に 印をつけて ください	右 [kg]	[kg]	[kg]	[kg]
	左 [kg]	[kg]	[kg]	[kg]
2ステップ				
歩行速度	[m/秒]	[m/秒]	[m/秒]	[m/秒]
かたいしゅうい 下腿周囲	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]
食事多様性 スコア	点	点	点	点

◇下腿周囲 : 目標は周囲径男性34cm、女性33cm

(AWGS2019 によるサルコペニア診断基準

Chen LK, et al. J Am Med Dir Assoc, in press より)



# 測定項目記入欄③



年 月 日( )	年 月 日( )	年 月 日( )	年 月 日( )	年 月 日( )
[cm]	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]
[kg]	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]
右 [kg]	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]
左 [kg]	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]
[m/ 秒]	[m/ 秒]	[m/ 秒]	[m/ 秒]	[m/ 秒]
[cm]	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]
点	点	点	点	点

×  
毛  
欄



# 「POBSフレイル予防」に 役立つ各種事業のご案内②

## ソーシャル(S)フレイル予防事業

詳しくはお問い合わせください。

- 社会参加セミナー  
(地域包括ケア担当課 :Tel03-5698-6201)
- 通所型住民主体サービス
- 自主グループ活動の支援  
(地域包括ケア担当課 :Tel03-5698-6202)



## 各種健診事業

実施時期及び内容、対象者など、詳しくはお問い合わせください。

- ・長寿(後期高齢者)医療健康診査(国保年金課 :Tel03-5654-8173)
- ・健康長寿いきいき健康診査(健康づくり課 :Tel03-3602-1268)
- ・長寿歯科健康診査(健康づくり課 :Tel03-3602-1268)
- ・もの忘れ予防健診(高齢者支援課 :Tel03-5654-8597)
- ・健康長寿筋肉元気健康診査(健康づくり課 :Tel03-3602-1268)



## 葛飾区医師会フレイル予防サルコペニア対策室

【所在地・電話】葛飾区立石5-15-12 ⇒詳しくはP.19

Tel03-3691-8536 (※ 要電話予約)

【予約受付時間】午前10時～午後4時

(土曜日・日曜日・祝日・休日・年末年始を除く)

【指導開始時間】午前9時30分、午後1時15分

(土曜日・日曜日・祝日・休日・年末年始を除く)



## 「かかりつけ医」を持つとこんな良いことがあります



### ● 病気かなと思ったとき、まず相談できます

症状、病歴、健康状態の経過や生活状況などを把握しているので、いざというときに素早く適切に対応してくれます。

### ● 分かりやすく説明してくれます

病気、治療方法、薬の処方について、分かりやすく説明してくれます。また、生活習慣病の予防方法などについてアドバイスをしてくれます。

### ● 近くにいてくれます

家の近くにいとすぐに受診でき、通院するのにも便利です。また、地域の保健、医療、福祉機関との調整なども行い、在宅生活を支援してくれます。

### ● 適切な医療機関を紹介してくれます

入院や特殊な検査が必要な場合に、他の医療機関と連携し、病状、症状に応じた専門医、医療機関を紹介してくれます。

## 葛飾区 医師会

## フレイル予防サルコペニア対策室

加齢によって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態

加齢や病気により、筋力または身体機能が低下すること

### 何をするところ?

食べ物が飲み込めなくなったり、歩けなくなったりする前に、リハビリ専門職、看護師、管理栄養士による計測を行い、予防のための指導を受ける場所です。

### 住所

葛飾区立石5-15-12 (葛飾区医師会館)

### 電話番号

03-3691-8536 (※ 要電話予約)

### 予約受付時間

午前10時～午後4時

### 指導時間

午前9時30分、午後1時15分

該当される方  
ご相談をお待ちして  
おります。

かつシカ連携医  
葛飾区医師会



### Q :計測って何をしますか?

あなたの筋肉と脂肪の割合や栄養状態などが測定できます。

### Q :持っていくものはありますか?

①最新の健康診断結果 ②保険証 ③お薬手帳  
※ 無ければ持参なしで結構です。

### Q :どのような服装で行けば良いですか?

履きなれた靴、身体を動かしやすい服装でお越しください。素足で計測するので、靴下も脱ぎやすいものをお願いします。

### Q :お金はかかりますか?

無料です。

### Q :どんな人が対象ですか?

葛飾区民で、以下の**いずれかに**当てはまる方です。

- ①6か月間で2～3kg以上の体重減少がある
- ②BMIが18.5未満
- ③半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ④お茶や汁物等でむせることがある
- ⑤歩く速度が遅くなってきた



# 私の連絡先・健康相談先一覧



## ◆私の連絡先

氏名(フリガナ)	生年月日 明治・大正・昭和 年 月 日	性別	血液型 型
住所:葛飾区		電話	

## ◆健康相談先

<保健センター>

○青戸保健センター Tel03-3602-1284    ○金町保健センター Tel03-3607-4141

○新小岩保健センター Tel03-3696-3781    ○水元保健センター Tel03-3627-1911

## ◆緊急連絡先(親族など)

名前・名称	住 所	電話番号

## ◆医療情報(かかりつけ医①:内科・診療所、かかりつけ医②:内科以外・病院)

	かかりつけ医①	かかりつけ医②	かかりつけ薬局	かかりつけ歯科医
医療機関名等				
電 話 番 号				
医 師 名 等				
特 記 事 項				

# オーラル(O)フレイル予防①

## 高齢期のオーラルフレイル予防に お口を健康に保ちましょう

口を清潔に保つことは、むし歯と歯周病の予防だけでなく、口の中の細菌などが誤って肺に入り込むことによっておこる「誤嚥性肺炎」の予防にも役立ちます。また、食べ物をかんだり、飲み込んだりする力（口腔機能）は、年齢とともに弱まっていますが、早めの対応でお口の機能を維持することができます。お口のケアに毎日取り組みましょう。

### お口の健康をアップさせるためのポイント

#### 1 毎食後お口の手入れをしっかりと

- 1日1回は、時間をかけて歯をみがきましょう
- 義歯（入れ歯）は外してみがきましょう
- 舌やお口の中を清潔にしましょう



舌ブラシや  
ガーゼなどで  
奥から手前へ  
動かす。



2〜3回位

歯ブラシは  
ペンを持つよ  
うに



#### 2 よくかむ・会話を楽しむ

- ひと口30回を目安に、しっかりかむことを意識しましょう
- ゆっくり食べましょう
- 食べることで液が出て、消化吸収が良くなります
- 歌ったり、おしゃべりをするのはお口の運動につながります
- お口の機能を保つために、お口の体操をしましょう



# オーラル(O)フレイル予防①

## 実践! お口の体操を習慣にしよう

食事の前が効果的です(下のイラスト内の葛飾区歌(♪)は抜粋です)

### 舌ストレッチ

**目的** 舌の筋肉を鍛える。

**効果** 飲み込む力がつく、  
発音がよくなる。

各4回ずつ

♪おこそわれらの  
文化の街を

♪ああ葛飾に  
希望あり

♪間奏

各1回ずつ

♪昇る朝日に

♪富士映えて



べーっと  
下にだす



鼻につくように  
上にあげる



口角につけるように  
左右に動かす



周りを  
なめる



左右の頬を口の  
中から舌でおす

### 口唇ストレッチ

**目的** 口周りの筋肉、頬の筋肉を鍛える。

**効果** かむ力、飲み込む力、せき込む力がつく。  
食べこぼし防止になる。

声を出して各4回ずつ

♪築こうわれらの  
住みよい街を

♪ああ葛飾に  
光あり

♪みどり燃えたつ  
この大地

♪幸せはあふれて  
かぎりなし

♪進む世界に  
さががけて



大きく開けて  
「あ〜」



横にひいて  
「い〜」



とがらせて  
「う〜」



横にひいて  
「え〜」



縦に大きく  
「お〜」

### だ液腺マッサージ

**目的** だ液の分泌を促進させる。

**効果** 口のうるおいがアップする。  
飲み込みがスムーズにできる。

♪平和がかがく朝空に

♪びびくサイレンはつらつと

♪伸ばそうわれらの明るい街を



指4本で、頬と耳たぶの間を  
前まわし、後ろまわし



親指で、耳の下からあご先まで  
あごの内側を4か所押す



親指で、あごの先を  
突き上げるように押す

かつしか  
笑顔いきいきお口体操

♪みんなで一緒に  
葛飾区歌で

動画



## 3 かかりつけ歯科医をもちましょう

むし歯や歯周病の治療だけでなく、自分の歯を失ったところには、義歯(入れ歯)などを入れてもらい、かめる状態を保ちましょう。

【葛飾区かかりつけ歯科医紹介窓口】

電話 03-3690-5209

受付時間 月~金曜日(祝日・年末年始を除く)午前10時~12時 午後1時~4時

# オーラル(O)フレイル予防②

## 高齢期のオーラルフレイル予防に 十分な食事は必須です

### しっかり食べて低栄養を予防しましょう

若いうちは食べすぎに注意し肥満を予防することが大切です。しかし、高齢期になると、食べる量が自然と減るため、低栄養状態におちいりやすくなります。健康で、健やかな生活を送るために、毎日しっかりと食事をとりましょう。

#### 低栄養状態になると・・・

- 骨粗しょう症になり、骨折しやすくなる
- 足りないエネルギーは、筋肉を分解して補う
- 筋肉が減り、運動機能が低下し、転倒・骨折の原因になる
- たんぱく質不足で、筋肉や臓器が弱くなりやすくなる
- 免疫力が低下して、風邪や感染症などにかかりやすくなる
- 活動量が落ちて、さらに食欲が低下する

#### 食生活相談(電話)

食事についてご相談を随時受け付けています。  
各保健センター  
(P17 参照) 栄養士  
に電話でお問い合わせください。

#### ポイント

#### 1 1日3回の食事で、 生活リズムを整える

1日3食しっかりと食事をし、体に必要な栄養をとりましょう。自然と生活リズムも整えられます。



#### ポイント

#### 2 和風・洋風・中華など いろいろな料理を食べる

肉類、野菜類などさまざまな種類、部位を食べることが大切です。料理の幅を広げると、いつもとは違う食品をとることができます。





# オーラル(O)フレイル予防②

## 食べ方のポイントを知りましょう

### ポイント

#### ③ 油脂類をとりましょう

油脂は体を健康に保つために必要な栄養素です。とりすぎに気をつけながら1日1品は油を使った料理を食べましょう。



### ポイント

#### ⑤ おやつを食べすぎない

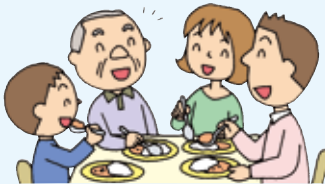
おやつは楽しみですが、食べすぎると食事にひびきます。おやつを食べすぎて、食事が食べられなくなり、栄養不足になることも。まずは食事をしっかりとりましょう。



### ポイント

#### ⑦ 家族や友人と食事する機会をつくる

食事の際に楽しい気分になることは、食べることの目的のひとつにもなります。友人と交流を深めたり、外出したり、若返り効果が期待できます。



### ポイント

#### ④ 牛乳は1日200 mL (コップ1杯)以上

カルシウム不足は骨粗しょう症の原因になります。カルシウムは、チーズや小魚、大豆製品などにも多く含まれています。



### ポイント

#### ⑥ どうしても食欲がわかないときは

おかずから食べることでなるべく多くの食品をとりましょう。食べる量を減らして食事回数を増やしたり、間食で補ってもOK。



### ポイント

#### ⑧ 旬の食材を使う

旬の食材は味もよく、栄養が豊富です。季節感のある食事は食欲増進にもなります。



# フィジカル(P)フレイル予防①

## まずは日常の中で身体活動を増やしましょう

体を動かす時間は、65歳以上で「毎日合計40分以上」が目標です。家の中でじっとしていないで、積極的に体を動かすようにしましょう。



### からだを動かすポイント

- 外出は自転車や徒歩で移動する
- 歩幅を広く、早めに歩く
- エレベーターやエスカレーターより階段を使う
- 掃除や洗濯、料理はきびきびと
- 買い物は歩いて少し遠めのお店へ
- 公園や運動施設を利用する
- スポーツイベントを楽しむ
- 家族や友人と積極的に交流し外出する



※厚生労働省健康局がん対策・健康増進課「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー」より

## Let's ウォーキング スキマ時間を見つけてこまめに歩きましょう

正しい姿勢

- あごをひき、目線はまっすぐ
- やや遠く（15 m先）を見る
- ひじはやや曲げて、腕を大きく振る
- ひざを伸ばす
- かかとから着地する



こんな歩き方はNG

- 猫背
- 膝が大きく曲がっている
- 歩幅が小さい

### ウォーキングのコツ

- 体重をかかとから親指の付け根へと移動させ、つま先で大地をしっかりとキック！
- 肩の力を抜き、自分のリズムでリラックスして歩きましょう。
- ウォーキングシューズは指先に余裕があり、かかとのクッション性が高いものを選びましょう。

※無理なく実施しましょう

# フィジカル(P)フレイル予防②

## 脚の運動

- 回数はあくまでも目安です。体力や体の状態に合わせて回数を設定しましょう
- 動作は4秒が基準です。4秒かけてゆっくりと行い、4秒かけてゆっくりと戻します

いつでも生き生き 元気でいるために

## 運動のポイント実演

動画



### ① イスに座って **10秒キープ**

左右5～10回ずつ



- ① 背筋を伸ばしてイスに座る
- ② 足首の角度を直角にしたまま、ゆっくりと床から持ち上げる  
これで10秒キープ

### ② かかと上げ

1セット10回



- ① イスの背をもち、軽く足を開いてまっすぐ立つ
- ② かかとを上げる

### ③ お尻もち上げ **10秒キープ**

10秒×3回



- ① 膝を立ててあおむけになる
- ② ゆっくりお尻を持ち上げ、背中をまっすぐにする。息を吐きながら10秒キープ
- ③ 息を吸いながらゆっくり戻す

### ④ 脚の後ろ上げ

左右10回ずつ



- ① イスの背をもち、まっすぐに立つ
- ② ひざをのばしたまま足をまっすぐに後ろに上げる。  
1秒キープする。
- ③ ゆっくり元に戻す

1秒キープ

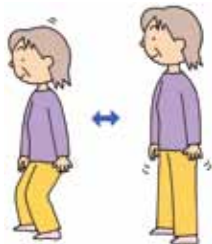
※ イスは安定しているかを確認しましょう  
※ 無理なく実施しましょう

# フィジカル(P)フレイル オーラル(O)フレイルとは

## フィジカルフレイル (Physical) 予防

### 気になるポイント

- 歩行速度が以前より遅くなってきた。
- 筋力が落ち転びやすくなってきた。



### 予防のポイント

バランス能力をつける為の片足立ちや、下肢筋力をつける為のスクワットなどで、転倒・骨折を予防します。

## オーラルフレイル (Oral) 予防

### 気になるポイント

- かみ切れない食べ物が増えてきた。
- お茶や汁物等でむせるようになった。
- 食欲はあるのに体重が減ってきた。



### 予防のポイント

定期的に歯科医院を受診することで、口内を清潔に保つとともに、なんでも食べられる歯と口を維持します。また、口の体操で喉や口周りの筋力を鍛えます。健康な歯と口で、積極的にたんぱく質（肉や魚・卵・大豆製品）やビタミン（野菜や果物）を摂取して、筋肉量を保持します。

# フィジカル (P)・オーラル (O) フレイルについて チェックしてみましょう

## 長寿 (後期高齢者) 医療健康診査の問診票より抜粋

No	質問項目	回答	
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	1. よい 2. まあよい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない	
2	1日3食きちんと食べていますか	1. はい	2. いいえ
3	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (さきいか、たくあんなど)	1. はい	2. いいえ
4	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	2. いいえ
5	6か月間に2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	2. いいえ
6	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	1. はい	2. いいえ
7	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	2. いいえ
8	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	1. はい	2. いいえ
9	あなたはたばこを吸いますか	1. 吸っている 2. 吸っていない 3. やめた	

3～7が「はい」の方、

2と8が「いいえ」の方は、27ページ以前の内容を確認しましょう！

## 「フレイル」とは

「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。

「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、要介護になる危険があります。

しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。

フィジカル (P)、オーラル (O)、ブレイン (B)、ソーシャル (S) の4つのフレイルを総称して、「POBS (ポブス) フレイル」と呼びます。

健康長寿・フレイル予防サルコペニア対策への取り組み



## 各種健康診査のご紹介

### ①長寿(後期高齢者) 医療健康診査

後期高齢者医療制度に加入している区民の方 (75 歳以上の方、一定の障害のある65 歳から74 歳までの方) を対象とした、健康診査です。

### ②健康長寿いきいき健康診査

対象となる方に、加齢に伴う嚥下機能 (飲み込む機能) や筋力のチェックを行います。

### ③長寿歯科健康診査

76 歳と81 歳に口腔内診査と口腔機能診査を行います。

### ④もの忘れ予防健診

病院で、医師による問診と簡単な検査を行い、認知症の疑いを早期に発見します。

### ⑤健康長寿筋肉元気健康診査

対象となる方に、加齢に伴う筋力低下のチェックを行います。

# 健康診査を受診しましたか？

毎年、受診しましょう！

年に1度、後期高齢者医療保険証をお持ちの方に「長寿（後期高齢者）医療健康診査」の受診券を送付しています。

健康診査では、高齢者の健康課題でもある嚥下障害（オーラルフレイル）及びサルコペニア（筋力低下）の疑いがある方を早期に発見することができます。

こうした方には、葛飾区医師会で行われる無料栄養指導・機能訓練をご案内しています。

## フレイル予防の3つの柱



## <お身体の具合は如何ですか>

高齢期では肥満の方より痩せている方の健康上のリスクが高いくちがわかってきました。

「しっかり食べる。筋力をつける」などで『フレイル』を予防しているかが大切です。



めざそう健康長寿!

# 健康長寿手帳

いつまでも元気に過ごしましょう



かつシカ連携医  
葛飾区医師会

令和 年 月 日交付

氏 名

葛 飾 区

