フレイル予防！

フレイル予防の第一歩、それは自分の状態（フレイルの兆候）を知ることです。
以下の 11 項目について、あてはまる方を〇で囲んでみましょう！

1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
2	野菜料理と主菜 (お肉またはお魚) を両方とも毎日 2 回以上は食べていますか	はい	いいえ
3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
5	1 回 30 分以上の汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施していますか	はい	いいえ
6	日常生活において歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施していますか	はい	いいえ
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
9	1 日に 1 回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
11	何よりまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※右の欄（太枠内）についた〇の数が 6 個以上の場合は要注意。フレイルのリスクが高くなっています。左の欄に 1 つでも多くの〇がつくような毎日を心がけ、フレイルを予防しましょう。

フレイル予防に重要な「運動」について、西ノ島町では隠岐島前病院と協力し「まめな体操（筋力づくり体操）」の普及に取り組んでいます。平成 30 年 11 月に大山地区をモデル地区としてスタートした「まめな体操」ですが、現在、5 地区 6 カ所（大山、三度、浦郷、別府、大津）で住民さんが主体の集いの場として、毎週 1 回程度開催されています。

■参加者の声■

〇階段で手すりを使わずに上がれるようになった。太ももが上がるようになり、できなかった体操ができるようになった。

〇評価をしたら結果が良くなっていた。片足立ちができるようになった。

〇家でも毎日やっている。

〇集まる機会がなかったので、みんなで寄って喋れるのがいい。

〇家にいても声を出すことがないが、体操に参加すると歌ったり笑ったりしていい。

保健師 大庭 茉奈

「まめな体操」で使用するおもり (重錘バンド) は、地域包括支援センターで販売しています。

６本セット：２,７００円
１０本セット：４,３００円

「まめな体操」のことを詳しく聞きたい、「まめな体操」をやってみたい、おもりを購入したい等ありましたらお気軽にお問い合わせください。

〈お問合せ先〉
西ノ島町役場　健康福祉課　介護保険係
（地域包括支援センター）
電話：０８５１４-６-１１８２

今日からみんなで

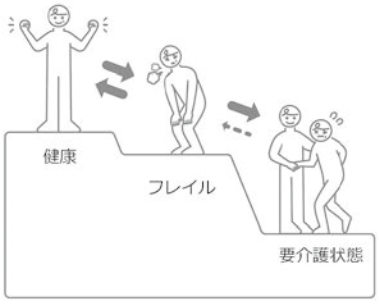
人は年齢を重ねるとだんだんと体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。

今回は、西ノ島町の健康づくりのスローガンでもある「老いも若きも願いは一つみんなでいきいき生涯現役」の実現に向け、いつまでも元気で過ごすためにフレイル予防についてお伝えしていきたいと思います。

皆さんは、「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？聞きなれない言葉だと思います。フレイルについて隠岐島前病院の黒谷先生に説明してもらいました。また、隠岐島前病院の管理栄養士さん、リハビリスタッフの作業療法士さん、理学療法士さん、言語聴覚士さんにフレイル予防のポイントについてお聞きしました。

医師 黒谷 一志

フレイルとは、筋力の低下などの身体的問題や、認知機能低下などの精神・心理的問題、独居などの社会的問題により、自立した生活ができなくなる危険性が高まっている状態をいいます。要介護状態になるのを防ぎ、健康寿命を延ばすためにもフレイルを予防・改善することがとても大切です。



フレイルは
早期に発見・対応すれば
健康な状態に戻ることが可能です！

フレイル予防には、健康長寿の３つの柱である「運動」「栄養」「社会参加」の全てに気をつけることが大切です！

食事量、体重は減ってきていませんか？元気な体づくりのために、３食きちんと食べましょう！

管理栄養士 杉山 晴美

歯の手入れができる
＝
長生き!!

言語聴覚士 岡本 亜弓

食事

お口の健康

「たんぱく質が豊富な食品」を積極的に食べて、筋肉量を増やしましょう！
（運動も忘れずに）

管理栄養士 高木 絢加

栄養

運動

社会参加

趣味やボランティア
地域活動参加など

安静は麻薬
動かないことは体に毒

作業療法士 濵田 拓史

たんぱく質が豊富な食品

卵　乳製品　魚

肉　豆腐・豆

ウォーキングや体操など

運動は、楽しくすることで、効果アップ！
痛みもかわってきます。

理学療法士 間 康一