

## フレイルを予防しよう

## フレイルとは？

フレイルとは病名ではありません。加齢にともない筋力や心身の活力が低下し、健康を損なう恐れがある状態のことです。「健康」と「要介護」の間、「虚弱」を意味する言葉です。フレイルが進むと体の回復力や抵抗力が低下して疲れやすくなり、対策せずに放っておくと、健康的な生活を送ることが難しくなってしまいます。

## ★当てはまったら要注意

- 年間5%以上の体重減少
  - 何をするのも面倒に感じる（週の半分以上）
  - 握力の低下
  - 身体活動量の低下
  - 歩行速度の低下
  - ものが美味しく食べられない
  - 外出が億劫に感じる
- 体力低下など身体的変化だけでなく、気力の低下など精神的变化も含まれます。

## ★フレイルにならないために

フレイルに陥らない、フレイルを進行させないためには、身体的にも精神的にも程よい刺激のある活動と、バランスの取れた食生活が大切です。しっかり食べるための口腔機能の維持も大切です。

元気に自立した日常生活を送ることができる

「健康寿命」を延ばしましょう！

## ★口腔機能の維持

菌科的な健康維持はもちろん、口や首周り、肺の機能維持もとても大切です。しっかりと話す、咀嚼する、安全に飲み込む等の動作に大きく関わります。

### パタカラ体操

- パ** 口を閉じて空気をため一気に吐き出す  
口をしっかりと閉じて食べ物をこぼさない
- タ** 上顎と舌の前方をピッタリくっつける  
食べ物を飲み込む嚥下機能の向上
- カ** のどの奥を意識して閉じて発音する  
飲み込んだ食べ物を食道に上手く送り込む
- ラ** 丸めた舌をスムーズに前に送る  
舌の筋肉を鍛え口の中の食べ物をコントロール

口や舌をしっかり動かし大きな声で一文字ずつハッキリ発声しましょう

## ☆その他のおすすめトレーニング☆

- 早口ことば
- 歌をうたう
- あいうえお体操（母音を意識する）
- あいうえべー体操（べーっと舌を出す）
- 人と楽しくおしゃべりする

## ★筋力・体力の維持

自宅などで簡単にできる筋力トレーニングをいくつかご紹介します。毎日少しずつでも行うことが、自立した健康的な生活の維持につながります。

※運動の前後には、ストレッチも行いましょう。  
※一日を通してこまめな水分補給を行いましょ。

### もも上げ

いすにつかまってもOKです



### タオルを使って

背筋を伸ばし胸を張り肩や肩甲骨を動かしましょう



### スクワット

腰が反らないように気をつけます



### 腕立て伏せ



## ☆その他のおすすめトレーニング☆

- ラジオ体操
- 散歩・ウォーキング
- 雑巾絞り・拭き掃除

トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承ください。