



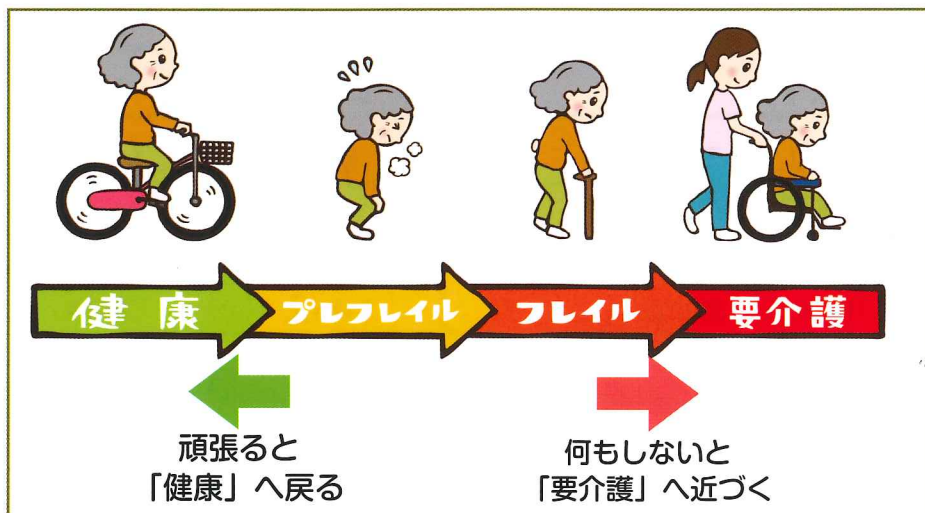
連携支援センターだより



＝コロナ禍で、今、大事なフレイル予防＝

新型コロナウイルス感染症の影響により家で過ごす機会が増え、介護が必要になる一歩手前の状態＝「フレイル（虚弱）」のリスクが高まっています。

■ 健康長寿の鍵 フレイル予防の第一歩は「自分の状態に気づくこと」です

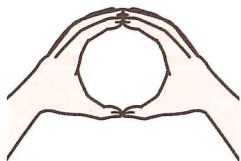


何もしないと筋力は衰えます。フレイルの最も大きな原因のひとつは筋肉の衰えです。筋肉の衰えは、栄養不足、転倒・骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。自分の状態に早く気づき、対策をすることが、介護を受けたり、寝たきりになったりせずに生活できる「健康寿命」をのばすことにつながります。

指輪っかテスト ～自分の指でできる筋力簡易チェック～

■ フレイル予防を行うために、自分の筋肉の衰えを知ることが大切です

①両手の親指と人差し指で輪を作ります



②利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲みましょう。どうでしたか？
③の図で確認してみましょう。



③隙間ができてしまう人は筋肉が衰えている可能性が高いです。

囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる



自分にあった運動を続けましょう

運動量が減ると筋肉が衰えてしまい、腰や膝をいためたり、転倒の原因になったりします。ウォーキングやスクワットなどの筋肉トレーニングを無理のない範囲で習慣にし、筋力低下を防ぎましょう。



・裏面に「フレイル簡単チェック」があります。

フレイル 簡単チェック



自分がどんなことに気を付ければよいのかわかる10項目のチェック
回答欄の右側に○がついた時は要注意です。

	質問文	回答	
栄養・ お口の機能	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
	お茶や汁物などでむせることがありますか	いいえ	はい
	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動機能	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
	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	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	いいえ	はい
	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
社会参加	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ

健康長寿への3つの柱を維持するために

健康寿命をのばす3本柱は「運動」「栄養（食生活/お口の機能）」「社会参加」と言われています。

新型コロナウイルス感染症の影響で、趣味のサークルやボランティア活動などの中止も多くみられ、人と接する機会が少なくなって

しまいフレイル状態が進んでしまった人が増加しているという話もよく聞きます。

社会参加など難しいところもありますが、感染対策をしっかりしてお出かけする、メールや電話、手紙などで友達や家族・親せきなどと交流するなどを心がけていけたらよいですね。



いきいきフェスタ2021が開催されました

6月27日、在宅医療や介護サービス、地域の介護予防活動等を紹介する「いきいきフェスタ2021」が、渋川市役所第2庁舎で開催されました。

去年は新型コロナウイルス感染症流行のため、オンライン上での開催でしたが、今年は「社会経済活動再開に向けたガイドライン」にのっとり感染症予防対策を講じて2年ぶりの開催となりました。

5回目の開催となる今回は、フレイル（虚弱）予防をテーマに、健康クイズや体力測定、介護予防体操等8つのコーナーを設け、楽しくフレイル予防について体験いただきました。



渋川地区在宅医療介護連携支援センター

渋川市渋川（長塚町）1760-1
渋川ほっとプラザ2階

TEL: 0279-26-3990 / FAX: 0279-26-3903

お近くの医療機関・介護事業所を検索できます

渋川地区在宅医療介護連携支援センター

検索

<https://renkei-shibukawa.secure.force.com/>

