

コロナウイルスに負けない体づくり

フレイルを予防しましょう！

～健康寿命の延伸をめざして～



登別市保健福祉部 健康長寿グループ

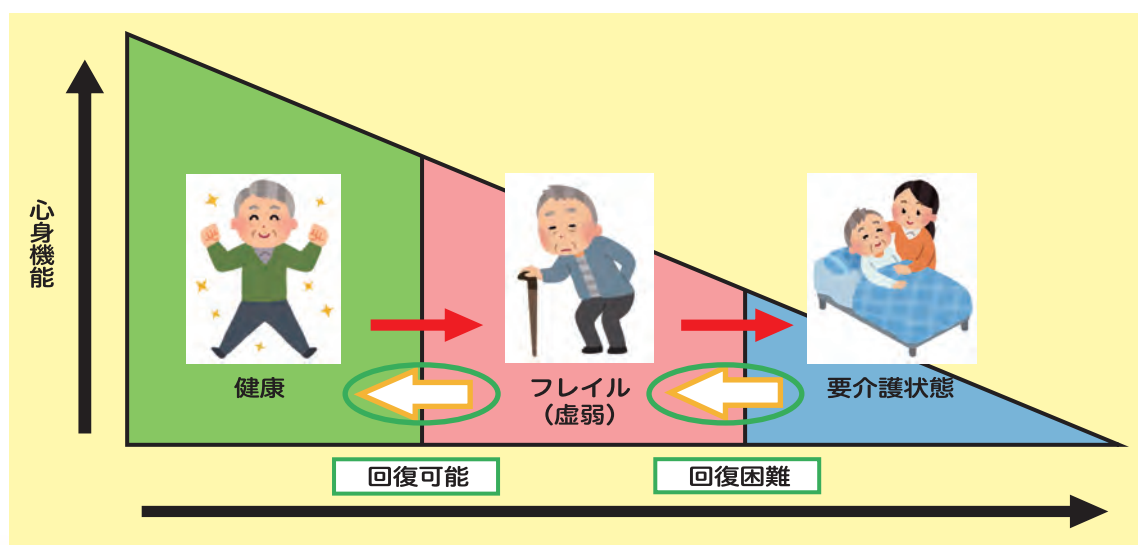
フレイルを予防しましょう！

フレイルは要介護状態の一步手前

フレイルとは、何らかの理由で生活が不活発になることで、高齢者の**身体機能や認知機能、社会的機能が低下し、虚弱**となった状態をいいます。

フレイルは早期に発見し、食事や運動などで適切に対応することにより、「**元の健康な状態に戻る**」ことが可能ですが、フレイルが進行して、要介護状態になると元の健康な状態に戻る**ことが難しく**なります。

新型コロナウイルス感染症の影響による外出自粛生活の中で体を動かす機会が減り、フレイルが進みやすくなっています。早めの予防を心がけましょう。



フレイルを予防・改善するには、3つの対策が有効です

① 栄養 (食事・口腔) 2ページ

- 多様な食品をとって栄養バランスを整え、低栄養を防ぎましょう。また、口のケアを行いましょう。

② 運動 5ページ

- こまめに体を動かす習慣をつけ、筋力の低下を防ぎましょう。

③ 社会交流 10ページ

- 感染予防対策を行いながら外出をし、人と交流しましょう。

健診・歯科健診のご案内 11ページ

- 登別市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の皆さまへ

栄養

フレイル予防は バランスの取れた食事から

低栄養に要注意！～メタボ予防からフレイル予防にギアチェンジ

加齢に伴い、食欲がわかなくなったり、うまく噛めなくなることで食事量が減少したり、食生活が単調になったりすることで、**からだに必要なエネルギーやたんぱく質などが不足した状態を低栄養**といいます。

低栄養は、からだの様々な機能を低下させ、要介護状態の一手手前の段階であるフレイルを進行させる要因となります。

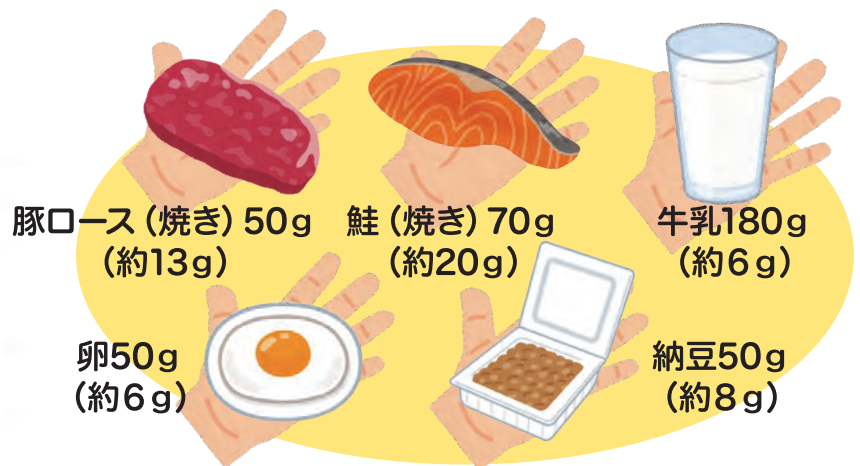
たんぱく質を
しっかりと！

65歳以上の方は、フレイル予防のために筋肉の元となる**たんぱく質**を1日に少なくとも**体重1キロ当たり1グラム**(体重50キロの方は50グラム)程度、摂取することが望ましいとされています。

出典：日本人の食事摂取基準（2020年版）

1日に必要なたんぱく質量の目安

高齢者が1日に必要なたんぱく質量は
[1.0～1.2 (g)] × 体重 (kg)
(体重50kgの方は50～60g/日)



合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より計算 ※()内はたんぱく質の目安

1日3食
食べる

食事を抜いてしまうと、1日に必要なエネルギーが不足してしまい、筋肉量がどんどん減少していきます。また、栄養が足りなくなり、気力がわかない、骨がもろくなるなど、フレイルになる可能性が高くなります。**少量でもいいので、1日3食決まった時間に食べましょう。**

主食・主菜・
副菜を
そろえる

和食の基本となる「**主食**」・「**主菜**」・「**副菜**」のそろった「**一汁三菜**」を食事の基本とすると、必要な栄養素をバランスよくとれます。身体の調子を整え、免疫力を維持することにも役立ちます。

健康長寿の『食べる』
のポイント

いろいろ 食べポ

・からだの機能を維持
するためには、**多様な
食品**から栄養素を補う
ことが重要です。

・右の10食品群の中で
食べたものを**1食品群
=食べポ1点**と数えま
す。

・右の食品群のうち**1日
7点以上**を目指しまし
ょう！

* 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所健康長寿新ガイド
ライン策定委員会

少しでも料理
の中に入れて
いればOK！

覚える

食べポの10食品群

合言葉は **さあにぎやかにいただく**

さかな

たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富



あぶら



適度な脂肪は細胞の材料に必要

にく



たんぱく質の補給源。赤身のお肉には鉄分も豊富

ぎゅうにゅう

たんぱく質やカルシウムが豊富でビタミンやミネラルも含む



やさい



各種ビタミンや食物繊維が豊富

かいそう

に

低エネルギーでミネラルや食物繊維が豊富
(きのこ類も含む)



いも



エネルギー源の糖質、各種ビタミンやミネラルも豊富

たまご

たんぱく質の補給源で簡単調理で食べられる



だいず



たんぱく質やカルシウムの補給源でアミノ酸も豊富

くだもの

ビタミンやミネラルが豊富で食物繊維もとれる



「さあにぎやかにいただく」は、地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10食品群の頭文字をとり、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

出典：ロコモ チャレンジ！推進協議会・地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所

記録

してみよう

1週間の食事を記録し、食生活を振り返ってみましょう

日付	さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く	Oの点数
例												7点
1日目 /												点
2日目 /												点
3日目 /												点
4日目 /												点
5日目 /												点
6日目 /												点
7日目 /												点

このチェックシートは、地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所とILSI Japanの共同研究の成果物を基に作成されたものを参考にしています。

口 腔

オーラルフレイルを防ごう！

オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは、英語の「oral(口)」と「frailty(虚弱)」を合わせた言葉で「**口のフレイル**」という概念です。食べこぼしやわすかなむせ、噛めない食品が増えるといったお口のささいなトラブルを放っておくことでオーラルフレイルとなり、ひいては身体の衰え(フレイル)に繋がります。

オーラルフレイルは、**早期に発見し、適切にケアすることで、元の健康な状態に戻せる**可能性があります。

こんなこと ありませんか

- 人と会うこと、外出を避けてしまう
- 口をあけて笑えない、食べられない、話せない
- 噛めない、美味しくない、食事が面倒
- 軟らかいものを食べてしまう
- 食事のバランスが悪くなった

オーラルフレイルのサインかも！

日常的に できるケア

- ①お口の清潔を保つ
食後、寝る前に歯を磨く、舌の清掃を行う
- ②お口の乾燥を防ぐ
こまめに水分をとる、うがいや唾液腺のマッサージを行う
(特にマスクをしていると水分摂取が少なくなる傾向があります)
- ③噛む力を鍛える
食事はよく噛む、噛みごたえのある食品を取り入れる
- ④噛み砕く機能を維持する
歯周病や義歯の調整など歯科治療を行う
- ⑤舌と唇の運動機能を鍛える
お口の体操などで、口の周りをよく動かす



やってみよう！～お口の機能を高める体操

口の開閉



大きく開いて



閉じる

舌の体操



右に



上に



左に



左右の頬を押す

運動

毎日、体を動かそう！

日常生活に運動を取り入れよう！

日常的に行う家事や労働（草むしり、畑仕事など）、通勤などの生活活動にも運動の効果があります。

高齢者は、生活活動とウォーキング、筋肉トレーニングなどの運動を組み合わせ、1日合計40分程度行うことが、理想的です。

市が取り組んでいる『かろやか体操』の一部を紹介します。

- ◆運動時の注意点◆
- ・呼吸を止めないようにしましょう
 - ・体調に合わせ無理のない（痛みのない）程度にしましょう
 - ・水分をこまめにとりましょう

ストレッチ

★ 太もも後ろとふくらはぎのストレッチ

- ①イスに浅く腰掛けます
- ②片方の足を前に伸ばします
- ③つま先を引き上げて
- ④息を吐きながら
- ⑤姿勢をただし、顔を上げます
- ⑥股関節から、体を倒します
- ⑦左右交互に10回程度繰り返してください

顔を上げて、胸を張ります

ひざをしっかりと伸ばして



ワンポイント！
ストレッチは、反動をつけず、ゆっくり無理せず、あまり痛みのない程度で行います

つまずき防止

★ つま先上げ

- ①イスに座り、脚をそろえ、両ひざを閉じます
- ②つま先をしっかり上げます
- ③さらに小指側を意識して、しっかり上げます
- ④10回程度繰り返しましょう

すねの外側を意識して！

小指側を上げるつもりで



ワンポイント！
すねの筋肉が衰えると、歩くときにつま先が上がらず、すり足歩行になり、ちょっとした段差につまずきやすくなります

★ スクワット

- ①イスに浅く腰掛けます
- ②足を肩幅に開き、膝とつま先の向きを同じにします
- ③足の甲がひざの下になるように足の裏を地面にしっかりとつけます
- ④10回程度の繰り返しを目安にしてください

顔は前を向いて

ひざがつま先より前に出ないように



ワンポイント！
立ち座りの際には、ひざがつま先より前に出ないようにひざや腰が痛い場合は中止してください

★ キック体操

- ①イスに深く腰掛けます
- ②膝を閉じます
- ③つま先を引き上げ、外向きに
- ④膝を閉じ、イスの座面に押し付けるようにします
- ⑤片足ずつ交互に10回程度繰り返してください

ひざの上の内側の筋肉を意識して！



ワンポイント！
太ももの筋肉が衰えると、ひざが不安定になり、痛みが出たり、変形性膝関節症やO脚の原因にもなります

★ 簡単にできる指体操 グー・パー動作の切り替え

①



出した手をパー

左右を入れ替える



胸の手をグー

②



出した手をグー

左右を入れ替える



胸の手をパー

①を10回程度続けてから②を行う

【応用編】
左右の手を入れ替える時に、手拍子を入れるとさらに難しくなります

登別市健康ウォーキングマップ

市は、市民自治推進委員会都市調和部会や日本工学院北海道専門学校との協力を得て、『登別市健康ウォーキングマップ』を作成しています。

市の公式webサイトで確認できます。

ウォーキングは、感染予防対策を行いながら自分のペースで行える有酸素運動です。体脂肪の減少や生活習慣病の予防・改善、骨粗しょう症の予防、リラックス効果など健康効果は多岐に渡ります。

『登別市健康ウォーキングマップ』からおすすめのウォーキングコースを抜粋しましたので、参考にしてください。



鷺別地区

- 踏切
- ガソリンスタンド
- 郵便局
- コンビニ



- ⑭ 鷺別町ショートコース**
距離 2.7km
時間 34分
消費カロリー 142.8kcal



- ⑮ 若草町コース**
距離 3.6km
時間 44分
消費カロリー 184.8kcal
- ⑯ 若草町ショートコース**
距離 2.7km
時間 34分
消費カロリー 176.4kcal



⑳亀田記念公園コース
 距離3.1km
 時間35分
 消費カロリー147kcal

幌別地区



㉓新川町コース
 距離2.2km
 時間20分
 消費カロリー84kcal

㉔白鳥富士町コース
 距離2.6km
 時間25分
 消費カロリー105kcal

㉖来馬川コース
 距離3.9km
 時間40分
 消費カロリー168kcal

登別地区



③ 登別東しっかりコース
 距離2.5km
 時間32分
 消費カロリー134.4kcal



⑦ 登別漁港コース
 距離3.0km
 時間42分
 消費カロリー176.4kcal



⑨ ポンアヨロ川コース
 距離2.0km
 時間27分
 消費カロリー113.4kcal

⑩ 登別伊達時代村コース
 距離3.0km
 時間42分
 消費カロリー176.4kcal

ウォーキング の ポイント

顔

あごを軽く引き、やや遠く（15m先くらい）を見る

背・胸

背筋を真っすぐに伸ばし、胸を広げてリラックス

足

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック！

腕

腕は前に振るのではなく“肘を引く”を意識する

歩幅

いつもより5cm先にかかとを着き、広めに！

※準備運動・整理運動は必ずやりましょう

社会交流

今こそ、支え合い！



感染予防対策をして、意識的に人と関わりましょう！

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため「不要不急の外出を避ける」、「人と人との接触を避ける」といった生活スタイルの変化により、町内会活動やサロン活動など日ごろ参加していた社会活動に参加できなくなったり、趣味活動への参加を控えたりするなど生活が不活発になる「**社会的フレイル**」が進んでいます。

特に高齢者は、社会的フレイルが進むと、**体の回復力や抵抗力が低下し**、感染症も重症化しやすくなるといった悪循環が生じたり、**認知機能の低下**が進んだりすることも心配されることから注意が必要です。

マスクの着用や手洗いなど感染症対策を徹底し家の周りを散歩したり、電話などを利用して意識的に交流しましょう！スマートフォンやパソコンをお持ちの方は、この機会にテレビ電話やオンラインでのおしゃべりに挑戦することもよいかもしれません。

健診・歯科健診



フレイルを予防するためには、まずはご自身のからだの状態を知ることが大切です。1年に1回、健診と歯科健診を受けましょう。

特定健診・健康診査

登別市国民健康保険・
後期高齢者医療制度加入の方

特定健診・健康診査（無料）

- ・身長、体重
- ・血圧、尿（蛋白・糖）
- ・血液検査（血糖・脂質・肝機能・腎機能）

+

がん検診（無料）

- ・肺がん
 - ・大腸がん
 - ・胃がん（胃バリウムか胃カメラ）
 - ・乳がん、子宮がん
- ※胃カメラ、乳がん、子宮がんは隔年で無料

申込方法

医療機関へ直接申込

持ち物

- ・5月上旬に送付した健診受診券
- ・被保険者証

- 特定健診・健康診査にがん検診を組み合わせ受診することで、健康状態を詳しく調べることができます
- 通院中の方でも、かかりつけ医で定期検査をする際に健診受診券を利用すると、健診基本項目分の費用が無料になります

歯科健診

後期高齢者医療制度加入の方

検査内容

現在歯、義歯、咬み合わせの状態
口腔衛生状況、歯周組織の状況

自己負担額 400円

申込方法

市内歯科医療機関へ直接申込

持ち物

- ・5月上旬に送付した歯科健診票（桃色）
- ・後期高齢者被保険者証
- ・介護保険被保険者証
（要介護認定を受けている方）
- ・糖尿病連携手帳（糖尿病治療中の方）
- 健診結果で治療が必要になった場合には、別途治療費がかかります

本冊子は、登別市の公式webサイトからもダウンロードできます。
ぜひご活用ください。

2022年8月発行

発行 登別市

編集 登別市保健福祉部健康長寿グループ

電話 0143-57-1075 FAX 0143-85-8286

Eメール kenkochojyu@city.noboribetsu.lg.jp



登別市PRキャラクター
登夢くん