

西東通信

令和2年
12月発行
発行者
介護予防
センター
厚別西東



かよるん

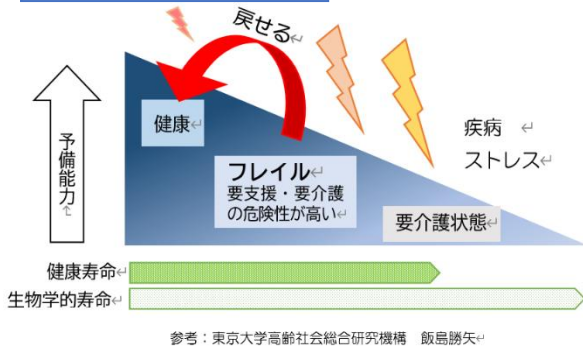
Wuhanコロナ社会

誰もがフレイルになる危険性

最近『フレイル』について話を聞く機会が多くなりました。フレイルとは何かご存じでしょうか。

フレイルとは、要介護に至る前段階（中間の時期）、要介護状態や死亡などの転帰に陥りやすい

フレイルのイメージ図



参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢

フレイル・ドミノ

ドミノ倒しにならないよう！



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図

能の低下、
が起り、
まるでド
ミノ倒し
のように
衰えが進
んでいき
ます。こ
の状態を
予防しな
いといた
けません。

状態のこと。身体的、認知・心理的、社会的と多面的な側面があります。社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口と言われています。社会的な交流が低下することで、閉じこもりがちになり、会話が減り、食欲低下、精神・認知機能、身体機能の低下、能の低下、が起り、まるでドミノ倒しのように衰えが進んでいきます。この状態を予防しないといたけません。

フレイルを予防するために

- 動かない時間を減らしましょう
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！
- しっかり食べて栄養をつけ、
バランスの良い食事を！
- お口を清潔に保ちましょう
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを
毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
(感染症予防に有効)
お口周りの筋肉を保ちましょう
おしゃべりも大切です
- 家族や友人との支えあい大切です！
孤独を防ぐ！
近くにいる者同士や電話などを利用した交流を
買い物や生活の支援、困ったときの支えあいを



出典「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント
(日本老年医学会)

外出自粛生活の影響大 自己予防対策を

現在、感染者の増加により外出自粛生活が必要となりました。冬期間は外出が億劫になるため、さらに閉じこもりがちの生活になります。誰もがフレイルの最初の入口になります。各専門家が長期の外出自粛生活の影響を調査。結果は、筋力量の低下、歩行速度の低下、また認知機能低下・悪化等の影響があることが



健康な高齢者が2週間、家の中であまり動き回らないようにすると、脚の筋肉量が3.7%減少したとの報告もあります。約3.7年分の老化に相当！

明らかになっています。フレイルの予防が図れるよう、自身で活動することが必要になります。少しずつでもコツコツ介護予防活動を行いましょう。近所で声がけ、手紙、電話、オンライン活用等、誰かとのつながりを持つことが大事です。

裏面もご覧ください

かよるん作品のご紹介
引き続き作品募集中!



作:寺越 英美子氏

厚別区のご当地体操

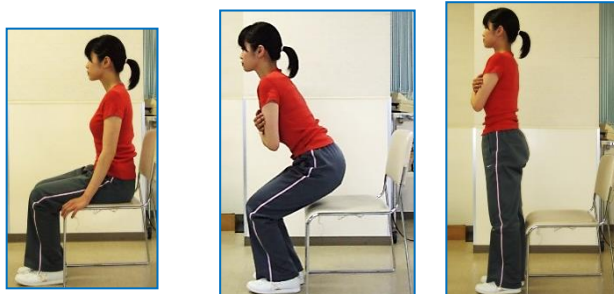
楽笑体操の紹介③



足の筋力向上を図る
転倒予防体操

4. 椅子からの立ち上がり

効果: 脚力や立ち上がり動作を維持します
椅子に座った姿勢から4拍かけてゆっくり立ち上がり、4拍かけてゆっくり座ります。(8回繰り返し)



Point 重心が後方に残るとうまく立ち上げられません
手放して難しい場合は両手で支えて行いましょう。



5. 椅子に掴まってつま先立ちの運動

効果: ふくらはぎや足の指の筋力を維持します
椅子の後ろに立ち、椅子の背もたれに手を置いて立った状態から、4拍かけて踵を上げて、4拍かけて踵を下ろします(8回繰り返し)。

Point 身体は反ったり、曲がったりしないなるべく垂直にします



おうちでチャレンジ介護予防企画が終了。チャレンジ参加者の記録をみると、コツコツ繰り返し、生活の中で介護予防を意識して活動している様子が分かりました。血圧や体温等の体調記録、歩数や庭仕事、ラジオ体操等の運動、教室参加、家族や友人との交流、蛋白質を意識した食事の工夫等。記録することで『運動量を確認できた』『活動を継続できた』『目標を持ち活動できた』等の感想もありました。

コロナ禍では、自分で介護予防活動を行うことも必要です。そこで、地域の方や専門職の協力を得て、介護予防活動の継続を図れるよう、オリジナル介護予防カレンダーを作成しました。

自宅での介護予防活動のススメ
介護予防カレンダーを活用して、日々の介護予防活動(運動・栄養・交流や外出・脳トレ等)を記入してお使いください。希望なされる方には、無料にて差し上げます。下記の介護予防センター厚別西東までご連絡してください(数に限りあります)。



発行者・お問い合わせ先
介護予防センター厚別西東
厚別区厚別町山本 750-6 厚別栄和荘 4階
☎896-5019
介護予防センターは札幌市の委託事業です

気軽に
ご連絡を!