

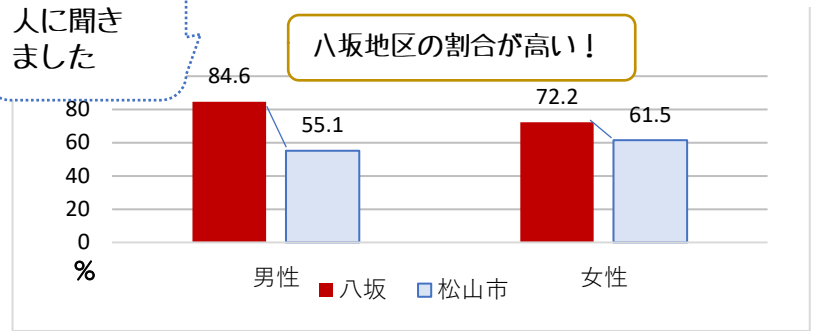
八坂地区セルフケア通信 (第1号) ~フレイルを予防しよう~

フレイルとは?

加齢により、体や心のはたらきが低下した状態、つまり「健康」と「要介護」の間の状態です。フレイル状態になっても**早めの生活習慣の改善**に取り組めば、**心身の機能の回復は可能**です。できることから始めてみませんか?

75歳以上の人に聞きました

以前に比べて歩く速度が遅くなってきましたか?



松山市高齢福祉課 (R3年度健康診査質問票より)

あなたのフレイル危険度は?

半年で体重が2~3kg以上減った



体を動かすことが減った



疲れやすくなった



筋力(握力)が低下した



歩くのが遅くなった



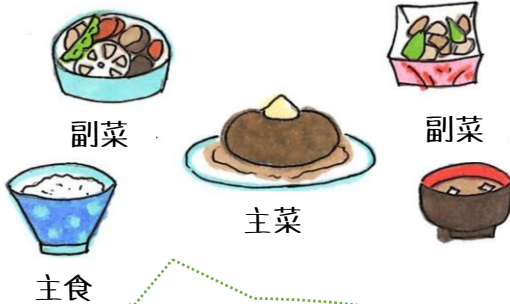
(J-CHS基準)

1~2つ: フレイル予備群
3つ以上: フレイル

食事

1日3食、バランスよく!

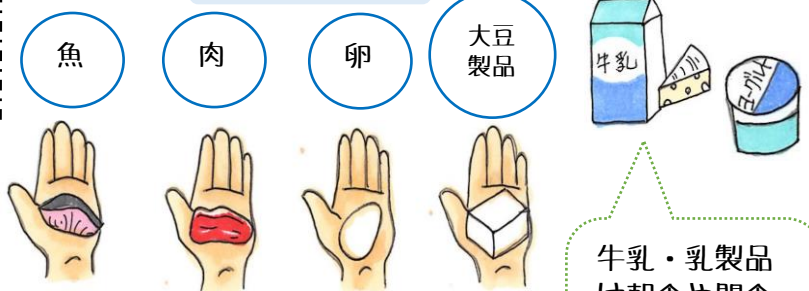
一日の中で**主食・主菜・副菜**を取り入れましょう。



主菜や副菜は、缶詰、レトルト食品、冷凍食品、スーパーの惣菜も活用しましょう。

タンパク質をしっかりと摂りましょう!

一日量の目安



〈ポイント〉

- ・パンにハムやチーズ、納豆をのせる
- ・うどんに卵、かまぼこ、油揚げをのせる
- ・冷や奴にちりめんじゃこをかける

牛乳・乳製品は朝食や間食でも取り入れましょう。

「フレイル予防の食事のヒント」はこちら →



お口の健康も大切!

歯みがきを忘れずに

毎食後に歯みがきや義歯、舌の清掃で、口の中を清潔に。



噛む力を保つ

歯を失ってしまった場合は歯科医院を受診し、しっかり噛めるようにしましょう。

□や口の周りの筋肉を動かす心がけを

舌の動きが良くなり、飲み込みやすくなります。

定期的な歯科受診を

定期的に歯科医院で歯や口の状態をチェックしてもらいましょう。

「お口の体操」はこちら

ぱぱぱ...



「ぱ」「た」「か」「ら」とはっきり発音

運動

筋力を維持・向上し、転倒を防ぎましょう！

ウォーキング

気分転換をかねて屋外で歩きましょう。
水分補給もしっかりと（一日1.2ℓが目安）。

転倒予防に
効果的

体をよく動かそう

家事

調理、買物、洗濯、掃除、庭の手入れなどの
家事を行うと、足腰の筋肉が鍛えられます。
また、日々の生活にハリが生まれます。

筋トレを毎日の習慣に

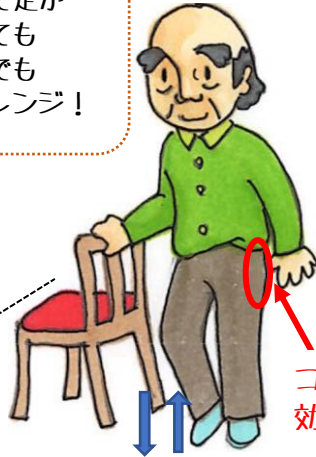
片脚立ち

（左右1分間ずつ、
1日2,3セット程度）

- ①目を開けた状態で、
床につかない程度に
片方の脚を上げる。
- ②もとの位置まで
ゆっくり戻す。

転倒しないように必ず
つかまるものがある場所
で行いましょう。

途中で足が
ついてても
何度でも
チャレンジ！



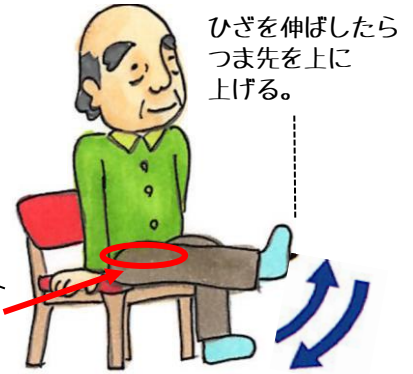
ひざの伸展

（左右5~10回、1日2,3セット
程度）

- ①いすに座り、片方の
ひざをできるだけ
まっすぐに伸ばす。
- ②もとの位置まで
ゆっくり戻す。

クッション用に
ひざの下にタオル
を入れてもOK。

ココに
効く！



立ち座りが楽に
なり膝の痛みが
改善



まっイチ体操は
ケーブルテレビでも放映中

←「まっイチ体操虎の巻」はこちら

テレビ体操、ラジオ体操もおススメ♪

社会参加

人とのつながり、支えあい大切！

地域の活動に参加しよう

グランドゴルフ（八坂地区）

◎日時：毎週（火）（土） 10:00~11:30

◎場所：石手川緑地永木2丁目公園
（永木橋西側・グランディア永木の南）
※道具は多少用意しています



※グランドゴルフに関するお問い合わせは
地域包括支援センター東・拓南まで

次号は11月頃「健診を受けよう」発行予定です♪

発行及び問い合わせ先：松山市地域包括支援センター東・拓南 ☎(089) 915-7760

作成協力：八坂地区 八坂公民館、社会福祉協議会、食生活改善推進協議会、地域保健推進協力会
ふれあいいいききサロン・まちづくり協議会・地域連絡会

松山市 健康づくり推進課（QRコード提供）、国保・年金課、高齢福祉課、介護保険課
社会福祉協議会