

地域とのつながりを大切に

閉じこもりなどによる“人とのつながりの低下”は、フレイルの第1段階ともされています。趣味やボランティア、地域活動などのやりがいを持つことは、心とからだの健康を保つため、とても重要です。

住民主体の取組も広がっています

市町村では、運動教室やご当地体操など、さまざまな介護予防に取り組んでいます。住民が主体となって、これらの取組を行っている地域もたくさんあります。



住民主体の通いの場(横瀬町)

このような取組を支えるサポーターを募集している地域もあります。興味のある方は、お住まいの市町村にお問い合わせください。

寄稿 シルバー人材センターで健康いきいき生活!

埼玉県には各市町村に59のシルバー人材センターがあり、約4万6千人の会員がお住まいの地域で元気に活躍しています。

センターではフレイル予防講座の実施やボランティア活動、サークル活動など、会員同士のふれあいの場もたくさんあります。

シルバー人材センターで、心も体も元気になりましょう。

シルバー人材センターでは、原則として毎月、「入会説明会」を開催しています。皆様のご入会をお待ちしております。



■フレイル予防講座



公益財団法人いきいき埼玉(埼玉県シルバー人材センター連合) ホームページはこちら▶

薬との上手なつき合い方を身につけましょう

薬は、病気の治療に大切ですが、飲み過ぎや飲み合わせによっては、健康に悪影響を与えてしまうこともあります。特に高齢者では、薬の種類が増えすぎて起こる健康への悪影響(ポリファーマシー)が大きな問題となっています。薬と上手につき合うために、“お薬手帳”を活用し、かかりつけ医やかかりつけ薬局に相談しましょう。

※薬局において“かかりつけ薬剤師”を指定(同意)した場合は、通常の薬代のほかに、“かかりつけ薬剤師指導料”や“かかりつけ薬剤師包括管理料”が掛かります。
※マイナ保険証を活用することで、医療機関に適正な医療情報を提示することができます。



75歳からの健康づくり

75歳以上の後期高齢者のみなさまが、今後もますます元気に活躍していただくためには、日々の健康づくりが大切です。

健康で自分らしい生活を送るために、自分に合わせて無理のない、“75歳からの健康づくり”を始めてみませんか?

大切なあなたを守る健康診査・歯科健診

自分自身の健康状態を把握して生活習慣を振り返ることは、健康を維持する上でとても重要です。積極的に健康診査や歯科健診を受けましょう。

後期高齢者健康診査

後期高齢者医療の被保険者を対象として、市町村が行う健康診査です。1年に1度の健康診査を受けましょう。

■主な検査内容

- ・問診
- ・身長、体重、血圧などの測定
- ・採血(血糖、血中脂質などの検査)
- ・採尿(尿糖、尿タンパクなどの検査) など

▶実施期間や申込方法、費用などは、お住まいの市町村へお問い合わせください。

※健康診査については、介護施設等に入所されている方は受診対象外です。



健康長寿歯科健診

無料!

4月2日以降に76歳・81歳を迎える被保険者を対象に行う歯科健診です。対象となる方には、6月下旬に受診券をお送りします。

■主な検査内容

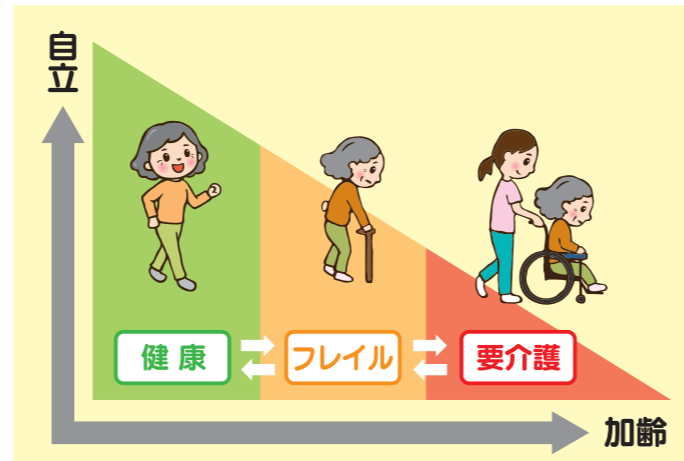
- ・歯や口の中(口腔)の状態の検査
- ・口腔機能(飲み込む力など)の評価
- ▶歯と口の健康に目を向けるきっかけに、ぜひご利用ください。



※健診の結果、フレイルや生活習慣病の疑いがある方には、保健指導や医療機関受診勧奨の連絡をすることがあります。

『フレイル』をご存知ですか？

『フレイル』とは、一般に“**加齢により、心身の活力が低下した状態**”をいいます。年をとると、筋力が落ちたり、全身の機能が衰えたりと、からだがもろくなってしまふことがあります。フレイルは放っておくと進行してしまふますが、**早いうちに予防や対策に取り組めば、改善が見込めます！**



食欲不振・栄養不足

食べる量が減った…
食べ物が飲み込みにくい…

運動不足や活動量の低下

ほとんど運動をしない…
なんだか疲れやすい…

社会参加の減少

1人であることが多い…
あまり人と話をしない…

『フレイルに負けないからだ』をつくるために

フレイル予防のポイントを紹介します。
自分に合わせてできることから取り組みましょう！

ポイント その1

歯と口を健康に

口腔
ケア

お口の健康は、全身の健康につながっています！

お口の健康を保つことは、フレイルや誤嚥(ごえん)性肺炎の予防に大切です。よく噛んで食べることは、認知症やうつ等の予防にもつながります。これからも自分の口で食べ続けられるよう、かかりつけの歯科医院を持って、歯みがきの指導や定期的な歯科健診を受けましょう。

●「だ液腺マッサージ」でだ液の分泌を促進

じかせん 耳下腺 10回
指4本を耳の前の頬の所で後ろから前へまわす

がっかせん 顎下腺 5か所10回
下あごの骨の内側のやわらかい部分を耳の下からあごの下まで押す

ぜっかせん 舌下腺 10回
親指であごの下から舌のつけ根を押す

※力を入れすぎず、ゆっくりと、気持ち良いと思えるくらいの強さで。

●開口訓練



大きく口を開いて10秒維持
(5~10回繰り返す)

大きな声ではっきりと
「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音

●パタカラ体操



ポイント その2

タンパク質をしっかりと

栄養

タンパク質をとって、筋肉量を増やしましょう！

高齢になると、食べる量が減ってしまいがちですが、タンパク質の多い肉や魚、大豆製品などを積極的にとるようにして、バランスのとれた食事を心がけましょう。

●1日に必要なエネルギーとタンパク質量の目安(75歳以上)

	男性	女性
エネルギー	2,100kcal	1,650kcal
タンパク質	60g	50g

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」)

●食品は、バランスよく!(摂取量は目安)

肉類 薄切肉2~3枚

魚介類 切身1切れ

卵 1個

牛乳 1~2杯

大豆製品 納豆1パック 豆腐1/4丁

穀類 ご飯 茶碗3杯

いも類 ジャガイモ 1個

野菜・海藻 300~400g (きのこ類含む)

果物 みかん1個 りんご1/4

油脂 大さじ1

※食事療法を受けている方は、主治医や管理栄養士に相談してください。

ポイント その3

運動は、毎日コツコツと

運動

日々の運動の積み重ねが、健康なからだをつくれます！

筋肉が衰えると、からだを動かすのが面倒になったり、転びやすくなって大きなけがにつながってしまいます。健康なからだを維持するため、毎日のトレーニングに取り組みましょう。

●自宅で簡単にできるトレーニング<目標:1日3セット>

- ①開眼片足立ち ②つま先立ち ③ひざ伸ばし

バランスアップ! 机などにつかまり、片足を上げる。(左右1分間ずつ)

ふくらはぎ筋力アップ! いすにつかまり、かかとを上げる。(10回)

太もも筋力アップ! いすに座り、片脚を上げてひざを伸ばす(左右10回ずつ)

●ウォーキングの目安<目標:1日5,000歩>

ウォーキングの途中で速歩きすると効果的です。



※安全を確保した上で、自分に合わせて無理なく取り組んでください。