

健康と介護の中間の状態 フレイルを知って元気に暮らそう

「フレイル(虚弱)」とは、高齢になり筋力低下や低栄養によって心身の働きが衰える状態です。フレイル対策の3つの柱は栄養、運動、社会参加です。今回は、栄養に関わる食事とオーラル(口腔)に注目して伝えます。健康寿命を延ばして生き生きと元気に暮らすために家庭でできるフレイル予防を取り組みましょう。

食事でフレイル予防

1 食事はきちんと食べていますか

フレイルを予防するためには、毎日の食事に気を付けることが必要です。最近1週間の食事に下記の10食品が含まれているか確認してみましょう。この他、エネルギー源になる主食(ご飯、パン、麺など)を食べることも大切です。

10の食品点検表

肉	油を使った料理
魚介類	緑黄色野菜
卵	海藻類
大豆・大豆製品	いも
牛乳・乳製品	果物

ほぼ毎日食べている場合は「1点」、そうでない場合は「0点」で合計点を出します。フレイル予防の目標は7点以上です。

10の食品点検表は7点以上が目標です。

出典：東京都健康長寿医療センター 社会参加と地域保健研究チーム

2 フレイルをもっと詳しく知ろう

県のホームページでは、チェック表やレシピ集、クイズ等で、フレイルを詳しく知るための情報を掲載しています。

シニアはメタボよりフレイル

3 地域で学ぶフレイル

加東健康福祉事務所では、フレイル予防栄養プログラム(圏域版)の啓発教材を貸し出しています。希望する町内会などの団体は下記の問へ



持ち運びに便利な布製啓発教材



映像啓発教材

問 加東健康福祉事務所健康管理課 ☎0795(42)9362 ☎0795(42)6228

オーラル(口腔)のフレイル予防

1 オーラルフレイルに要注意

歯と口は、「食べる」「話す」「表情をつくる」など生活に欠かせない機能があります。「オーラルフレイル」とは、よくかめない、うまく飲み込めないなど、口腔機能が年齢とともに低下することです。北播磨地域でも、オーラルフレイルの啓発や相談先の整備を進めています。

2 気になるオーラルフレイルはありませんか

オーラルフレイルの傾向があるか自己チェックしてみましょう。

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、硬い物が食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物をかむことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

歯を失ってしまった場合は義歯などを使って適切に硬いものを食べられるよう治療しましょう。

合計点数が0~2点... オーラルフレイルの危険性は低い
3点... オーラルフレイルの危険性あり
4点以上... オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

3 口周りの体操で口元筋力アップ

県と県歯科医師会が作成した口の周りの筋力を高める体操でオーラルフレイルを予防しましょう。

くちもと元気アップ体操

例

- 大きく息を吸って、口をすぼめてゆっくり息を吐く
- 唇や頬の筋肉を鍛えるため「う」「い」と続けて4回言う。続けて「お」「え」も同様に

ひょうごの早口ことば

例

- そろばんをパチパチはじくパピペパ
- いぼのいとツルツルツルツルツルツルツル

※できるだけ毎日、空いた時間に、無理をしない程度に体操しましょう。顎関節や首、肩に違和感を覚えたら休みましょう。声を出すときは、必要に応じてマスクを着用しましょう

問 加東健康福祉事務所地域保健課 ☎0795(42)9426 ☎0795(42)4050

インフォメーション イベント等は延期・中止の場合があります

フラワーセンターからのお知らせ

花と光のクリスマス

☎12月4日☎、5日☎、11日☎、12日☎、18日☎、19日☎、24日☎17時~20時

スミシアンサと冬の鉢花展

☎12月25日☎まで

お正月特別開園

☎令和4年1月2日☎~4日☎

いずれも ☎県立フラワーセンター ☎一般500円、70歳以上250円(高校生以下無料)

☎同センター ☎0790(47)1182 ☎0790(47)1561

県立考古博物館加西分館「古代鏡展示館」からのお知らせ

講演会「象嵌の美と技」

☎中学生以上 ☎12月4日☎13時30分~15時☎20人(先着) ☎電話で☎へ

秋季企画展「象嵌-象る/嵌める-」

一つの素材に異質の素材を嵌め込む技法「象嵌」。金銀などの金属や貴石をはめこんだ古代金属工芸品の展示 ☎4年3月13日☎まで

いずれも ☎同館「古代鏡展示館」 ☎観覧料100円(高校生以下無料) ※別途県立フラワーセンター入園料が必要 ☎同館 ☎0790(47)2212 ☎0790(47)2213

4年度うれしの学園生涯大学 受講生募集

うれしの学園生涯大学の①4年制大学講座 ②大学院講座の受講生を募集します ☎原則として東播磨、北播磨地域に在住のおおむね60歳以上の人 ☎4月~※年間約20回、原則火曜 ☎県立嬉野台生涯教育センター ☎①60人 ☎②30人(先着) ☎年間1万2,500円 ☎①4年1月11日☎~4月12日☎までに入学申込書を持参、郵送、ファクスで同学園 ☎673-1415 加東市下久米1227-18 ☎☎0795(44)0714 ☎0795(44)1185

嬉野台生涯教育センター

12月1日は「世界エイズデー」です

県の2年度のHIV検査件数は、元年度から46%程度減少しています(元年度4,805件、2年度2,578件)。HIVに感染しているかどうかは検査をしないと分からないため感染予防行動が大切です。感染の不安がある人は検査を受けましょう ☎毎月第1、第3木曜 ※要予約 ☎☎加東健康福祉事務所健康管理課 ☎0795(42)9436 ☎0795(42)6228

