

口の渇きが気になるときは…

だ液腺マッサージ 指の腹でだ液腺を刺激する



耳たぶの前あたりを
後ろから前にゆっくり
回すように



親指であごの下の
柔らかい部分を
後ろから手前に



親指であごの
真下から舌を
押し上げるように

→だ液が分泌され、食べ物が飲み込みやすくなります

汁物などでむせるときは…

パタカラ体操 はっきり大きな声で「パ」「タ」「カ」「ラ」を10回ずつ繰り返す

パ

パパパ…



タ

タタタ…



カ

カカカ…



ラ

ラララ…



→唇や舌の筋力と飲み込む力が鍛えられます

社会的フレイルを防ぐ

楽しみや生きがい、外とのつながりを持ちましょう!

キーワードは「きょうよう」と「きょういく」!

電話をしたり

人と会ったり

「きょうよう」=きょう、用がある

お散歩

お買い物

「きょういく」=きょう、行くところがある

「通いの場」について

県内でも、市町村ごとに運動教室やサークルなど、フレイル予防のための取り組みを行っています。

東松島市
「お茶サロン谷地」の
サークル活動の様子



お問い合わせ先
宮城県長寿社会政策課
022-211-2552

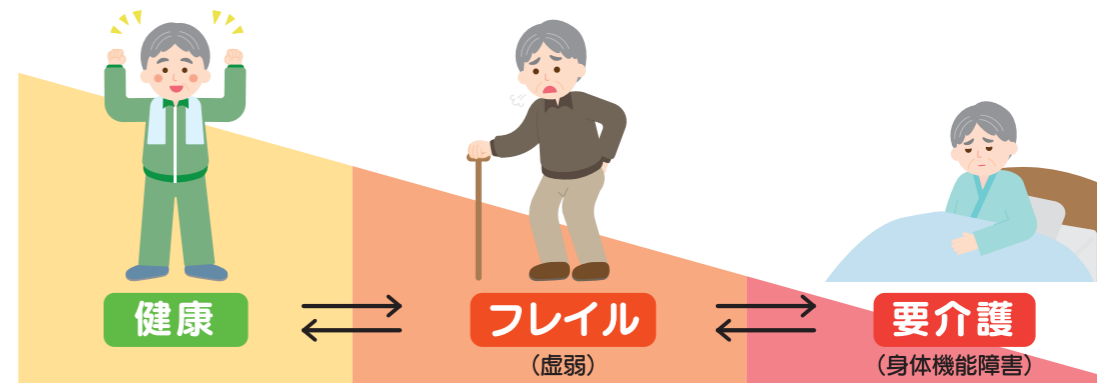


そうなる前に、できることがあります。

「フレイル予防」始めませんか?

フレイルとは?

加齢に伴い心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉。「健康」と「要介護」の中間の段階とされ、そのままにしていると要介護状態になる危険性が高いといわれています。



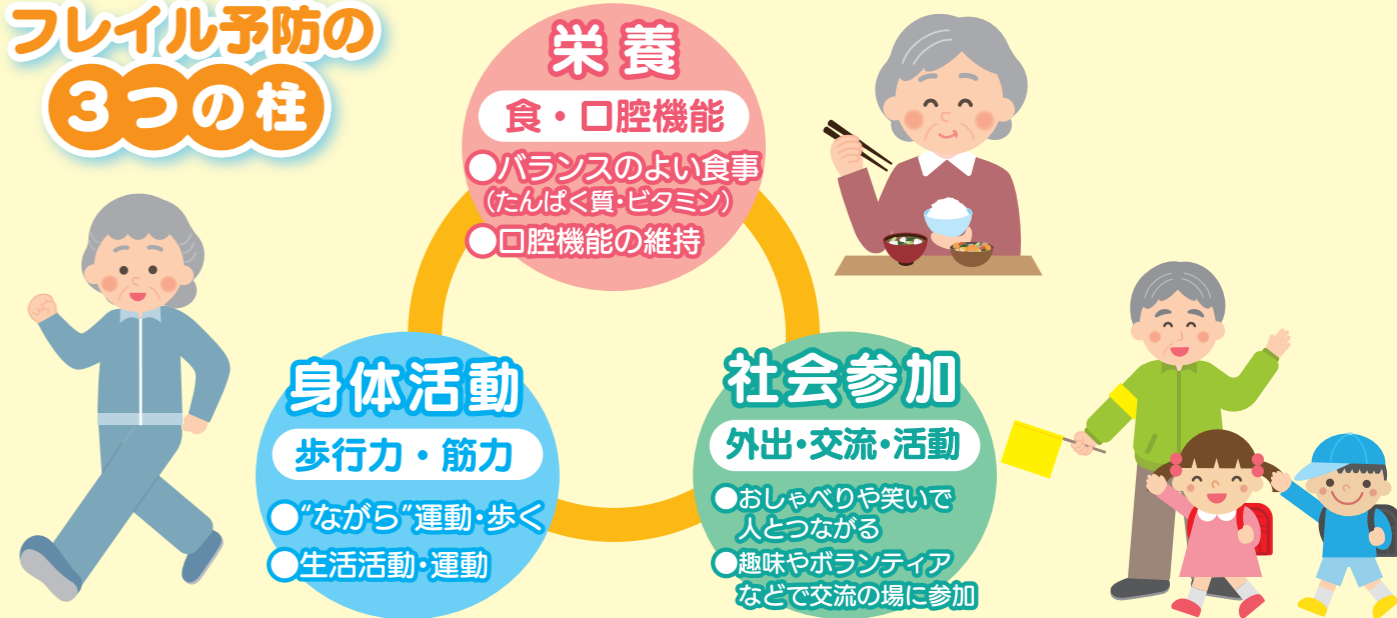
早めに気づいて正しく対処すれば健康な状態に戻ることも可能!!

あなたもフレイルかも? **フレイルチェックリスト(改定 J-CHS基準)**

- 6か月で2kg以上体重が減少している
- 握力が、男性なら28kg/女性なら18kg未満である(目安:ペットボトルを開けるのが困難だ)
- (ここ2週間)わけもなく疲れた感じがする
- 通常の歩行速度が秒速1m未満(目安:横断歩道を渡るのに苦勞する)
- 「軽い運動・体操」「定期的な運動・スポーツ」のどちらもしていない

→3つ以上あてはまったら「フレイル」が考えられます。

フレイル予防の3つの柱



運動のポイント

転ばない体をつくるための運動を行ってみましょう！

注意点

- ・呼吸は止めない
- ・体をそらしたり猫背にならない
- ・無理をしない

座って行う運動 ベッドや椅子に浅く・姿勢よく腰かけて行いましょう

姿勢を維持し、楽に立ち上がるための運動



- ①片ひざをのばし、反対の太ももに両手を置く
- ②腰から前に上半身を倒し20秒維持

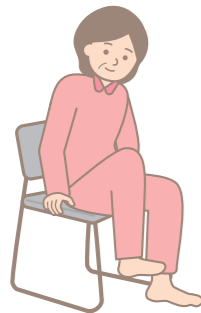
左右1回ずつ



- ①つま先を上に向けて片ひざをのばす
- ②足を床から浮かした状態を5秒維持し、ゆっくり下ろす

左右10回ずつ

バランスを崩さないための運動



- ①片方の太ももをまっすぐ上げる
- ②5秒維持して、ゆっくり下ろす

左右10回ずつ



- ①両ひじを曲げ、顔の前で両手を握る
- ②逆のひざにひじをつけるように体を回転させる

左右交互に10回

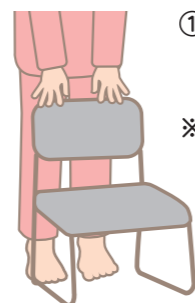
立って行う運動 支えにつかまりながら行いましょう

力強く歩くための運動



- ①脚を前後に開き前の脚のひざを軽く曲げる
- ②後ろの足のかかとを床につけ、腰を前に押し出し20秒維持

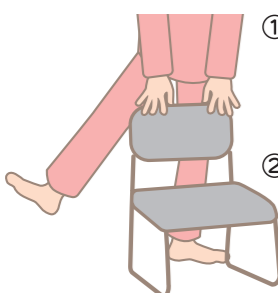
左右1回ずつ



- ①脚を肩幅に開き、ひざをのばしたままかかとを上げる
- ※5秒かけてゆっくり上げ、5秒かけてゆっくり下ろす

10回

お尻と太ももを鍛える運動



- ①片方の脚に体重をのせ反対の脚を横に持ち上げる
- この時、上げられる高さまで5秒かけてゆっくり上げる
- ②5秒かけてゆっくり下ろす

左右10回ずつ



- ①脚を肩幅に開き、つま先を外に向ける
- ②5秒かけてひざを45度くらいまで曲げる
- ③5秒かけて元に戻る

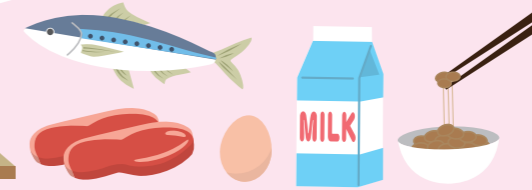
10回目安

食生活でフレイル予防

筋肉を作ることを意識した
バランスの良い食事を心がけましょう！



十分なエネルギー補給と
タンパク質が大切！！



タンパク質は肉・魚のほか卵や乳製品、大豆製品などからも摂れます。ごはんにも卵や納豆、間食に牛乳やヨーグルトなど食べやすい形で取り入れてみてください。

お手軽レシピ

フライパンで作る 豆腐とツナのカゲツト風



＜材料(4人分※24個程度)＞

- 木綿豆腐…小1丁(150g)
- ツナ缶…1缶 おから…150g
- コーン缶…1缶 卵…1個
- かたくり粉…大さじ3
- しょうゆ…大さじ2
- マヨネーズ…大さじ2
- サラダ油…適量
- 小麦粉(または唐揚げ粉)…適量

- ① 豆腐は水を切り、ツナは油を切る
- ② ボウルに材料と油以外の調味料をすべて入れて混ぜる
- ③ 混ぜた材料を一口サイズに丸めて小麦粉をまぶす
- ④ 油を引いて熱したフライパンで焼く
- ⑤ 中火で2分ほど焼いたらひっくり返す
- ⑥ 両面に焼き色がついたら完成！

豆腐とツナで
筋肉をつくるのに必要な
「タンパク質」を摂取できます！

口腔ケアでフレイル予防

歯と口の衰えを防ぎ、しっかり噛んで
おいしく食べられるお口づくりを

歯みがきのポイント

- ① テーブルや洗面台などで歯ブラシを持つ手のひじを固定し楽な姿勢で
- ② 歯と歯ぐきの境目を小刻みに優しく
- ③ 特に夜寝る前はじっくりみがく



毛先がやわらかい
歯ブラシを選びましょう