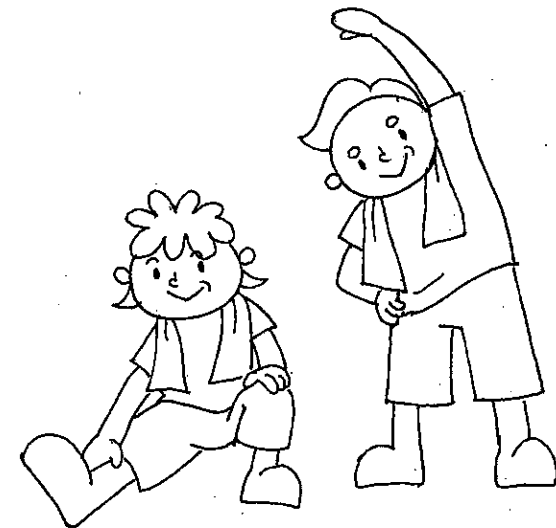


フレイル予防 ブック



動いて 食べて 磨いて 元気!

氏名

前橋市長寿包括ケア課

発行 前橋市役所 長寿包括ケア課 介護予防係

〒371-8601 前橋市大手町二丁目 12-1

TEL (027) 898-6133 FAX (027) 223-4400

発行日 令和5年12月1日

何かご不明な点がございましたら、上記にご連絡ください。

また、この本の転載・複写等のご使用を希望される方もご一報ください。

前橋版 フレイルチェック (解説)

定期的に「フレイルチェック」を活用してご自身の予防のポイントを確認しましょう。

前橋版 フレイルチェック		記入日: 年 月 日	
氏名	性別 男・女	生年月日	大正昭和 年 月 日 年齢 歳
① 以下の質問のあてはまる答えに チェック <input checked="" type="checkbox"/> してください。			
1 あなたの現在の健康状態はいかがですか	<input type="checkbox"/> よい	<input type="checkbox"/> まあよい	<input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> あまりよくない <input type="checkbox"/> よくない
2 毎日の生活に満足していますか	<input type="checkbox"/> 満足	<input type="checkbox"/> やや満足	<input type="checkbox"/> やや不満 <input type="checkbox"/> 不満
3 あなたはたばこを吸いますか	<input type="checkbox"/> 吸っている	<input type="checkbox"/> 吸っていない	<input type="checkbox"/> やめた
		② 色のついた回答のチェック数	
4 1日3食きちんと食べていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	低栄養 /3	
5 肉・魚・卵・大豆製品を、1日3種類以上食べていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	13 ページ	
6 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい★ <input type="checkbox"/> いいえ	/3	
7 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	オーラルフレイル /3	
8 口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	19 ページ	
9 お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	/3	
10 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	<input type="checkbox"/> はい★ <input type="checkbox"/> いいえ	身体的フレイル	
11 この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	7 ページ	
12 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ★	/3	
13 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	精神・心理的フレイル	
14 今日が何月何日かわからない時がありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	25 ページ	
15 5分前のことが思い出せませんか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ★	/4	
16 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい★ <input type="checkbox"/> いいえ	社会的フレイル	
17 週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	27 ページ	
18 ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	/3	
19 体調が悪いときに身近に相談できる人がいますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ		
③ ★のついた回答のチェック数 【 】 個			

②の設問: 項目ごとのフレイルチェック(色のついた回答のチェック数)
(低栄養、オーラルフレイル、身体的フレイル、精神・心理的フレイル、社会的フレイル)
点数が高いほどフレイルのリスクが高い

③の設問: 簡易フレイルインデックス(★のついた回答のチェック数)
体重減少(6)・歩行速度(10)・運動習慣(12)・もの忘れ(15)・疲れやすさ(16) の5項目
★の数 0個:問題なし 1~2個:フレイル予備軍 3~5個:フレイル

フレイルチェック各項目 (4~19) について

【低栄養】

- 4 1日3食しっかり食べましょう
⇒食事を抜くと、栄養が不足して免疫力が低下するなど、健康な身体を維持することが難しくなります。
- 5 たんぱく質を含む食品(肉・魚・卵・大豆製品)を食べましょう
⇒歳を重ねても筋肉量を保つためには、若い頃と同じくらいの量のたんぱく質をとる必要があります。
- 6 適量を食べるための工夫をしましょう
⇒体重の変化は、必要な栄養が摂れているかどうかの客観的な判断材料として役立ちます。



【オーラルフレイル】

- 7 いつのまにか柔らかいものばかり食べていませんか
⇒咀嚼力の低下は口腔機能全体の低下につながります。
- 8 口の渇きが気になりますか
⇒口の渇きは虫歯や歯周病、飲み込みや発音等に影響します。
- 9 むせる回数が増えていませんか
⇒むせは嚥下機能の低下で起こり、誤嚥性肺炎のリスクを高めます。

★パタカ

- ⇒パタカの発音は、食べ物を口から取り入れて、喉に送り込んで飲み込むまでの一連の「食べる機能」に直結しています。



【身体的フレイル】

- 10 歩く速度が健康寿命に関係すると言われてます
⇒横断歩道を青信号で無理なく渡り切れる速度(1m/秒)がひとつの目安になります。
- 11 転びそうになりヒヤッとしたことはありませんか
⇒要介護になる原因の第4位が骨折・転倒です。身体機能や環境の見直しが予防につながります。
- 12 普段から運動習慣はありますか
⇒週2回以上の運動習慣がある人は、ない人に比べて要介護になるリスクが約半分とのデータがあります。



【精神・心理的フレイル】

13~16 **楽しみや興味のあることを見つけて脳を活性化!**

⇒不安や気持ちの落ち込みは、認知機能の低下につながる可能性があります。「脳の健康度」をチェックして、生活習慣の見直しをしてみましょう。



【社会的フレイル】

17~19 **人とのつながりでフレイルのリスクを減らしましょう**

⇒社会とのつながりを失うことが「フレイルの最初の入り口」になると言われています。自分らしい社会とのつながり方を見つけてみましょう。

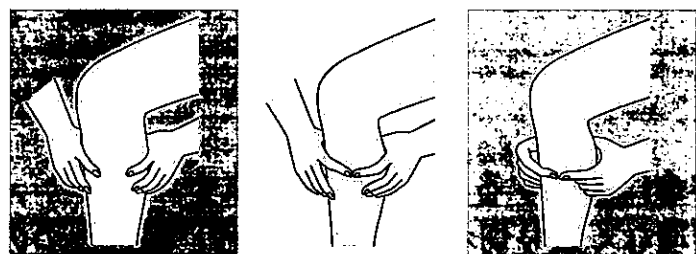


★点数の高い項目やフレイルが気になる項目はありませんでしたか？
7ページから、各項目の詳しい解説が載っています。
早速チェックしていきましょう！⇒

＼ 定期的に確認してみよう！ ／

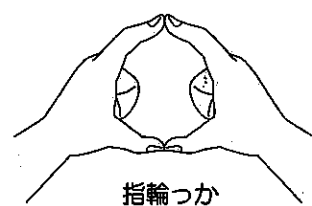
【指輪っかテスト】

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでみて、当てはまる回答に☑してみましょう。

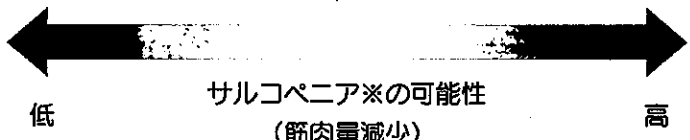


囲めない ちょうど囲める 隙間ができる

指で輪っかを作る!



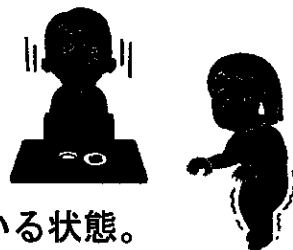
指輪っか



サルコペニア※の可能性
(筋肉量減少)

※「サルコペニア」とは

筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態。
加齢のほか、活動量の低下や栄養不足などが原因となります。



【フレイル予防のポイント】

生活習慣病などの
重症化の予防



日常生活の5つのポイント

◆身体的フレイル

運動

食生活

お口のケア

◆精神・心理的フレイル

脳とこころの健康

◆社会的フレイル

社会参加

フレイルの兆候に

早期に気づくことが大切です

【フレイル予防に取り組むにあたっての注意点】

☆運動を行う際は、ご自身の能力や体調に合わせて、種目数や回数を組むようにしましょう。運動習慣のない方は、負担にならずに続けられる運動量から検討しましょう。また、こまめに水分補給をしましょう。

☆運動を行ってみて、痛みが強くなったり、後まで残ったりするような種目は中止しましょう。ただし、運動を全てやめてしまうのではなく、痛みなくできる種目や方法を見つけて、無理のない範囲で続けられるよう工夫しましょう。

☆患部の痛み・腫れなどが強いとき、熱を持っているとき（急性期）は、運動を控えて主治医の指示を仰ぎましょう。

☆食事について、主治医から指導されている場合には、指導の内容を優先してください。

ミニコラム 血圧の変動について

血圧は、時間帯や食事、運動、緊張などのストレス、気温の変化など様々な要因で変動します。しかし、血圧が高い状態が続くと、自覚症状がなくても血管や心臓に負担がかかり、放置すると心筋梗塞や脳卒中など重篤な病気を引き起こす恐れがあります。普段から自分の血圧を把握しておくことが大切です。

【高血圧とは】 家庭で測定した場合 135/85mmHg 以上
病院や診療所で測定した場合 140/90mmHg 以上

【血圧測定のポイント】

- ①起床後1時間以内と夜寝る直前の1日2回 できるだけ同じ時刻に毎日測定
- ②朝は排尿を済ませ、朝食や薬を飲む前に測りましょう
1~2分座ってから、落ち着いた状態で測りましょう
- ③血圧測定時には、それぞれ2回血圧を測定しましょう
- ④測定値は全て記録しましょう

★高い数値が続くときは、早めに医師へ相談しましょう!

運動 毎日の生活に運動を取り入れよう

運動とは、スポーツや体操だけでなく、日常生活の動作や家事など、「身体を動かすこと」すべてを言います。適度に身体を動かすことは、日頃の生活動作を楽にするだけでなく、痛みや疾病の予防、うつや認知症の予防など、さまざまな効果があります。自分にあった運動方法を見つけ、日頃の生活に取り入れましょう。

STEP 1 週1回以上定期的に運動する



運動習慣のない人は、運動習慣のある人（週2回30分以上を1年継続）と比較し、要介護状態のリスクが1.8倍になるというデータがあります。まずは週1回以上の運動習慣の獲得を目指し、ラジオ体操やテレビ体操を活用する、歩いて買い物に行くなど無理なく続けられる方法で身体を動かしましょう。

体操の動画や地域の集まりなども活用しましょう 28・29ページ

STEP 2 「量」と「質」を見直して効果的なウォーキングを



歩行はフレイルと最も関連の深い運動です。フレイルの人は健康な人と比べ、1日の歩数が1,000歩以上少ないこと、また歩くスピードが遅くなるのがわかっています。現在の1日の歩数の10%程度から少しずつ歩数を増やし、1日5,000歩以上を目指しましょう。また、歩数だけでなく、歩く姿勢や速さを見直すことも大切です。

次のページを参考に歩き方を見直してみよう

STEP 3 複数の種目のトレーニングを組み合わせる



運動習慣や歩数が増えたら、運動の質を上げていくことをおすすめします。運動は、筋力トレーニングをはじめ、身体をほぐし血流を改善するストレッチ、持久力を高める有酸素運動など、種目によって目的や効果が異なるため、これらの種目を組み合わせて行うとさらに効果的です。

「ラジオ体操」系気体操には全ての種目が含まれます。29ページ

STEP 2 「量」と「質」を見直して効果的なウォーキングを

- ①足の状態を確認しよう！⇒痛みや足指の力の低下は歩きづらさ・転倒に影響
- ②適した靴を選ぼう！⇒足やひざなどの関節を守る大切な役割
- ③歩き方を見直そう！⇒姿勢や速さを意識するだけでより運動効果アップ！

①足の状態を確認しよう！

- 土踏まずがある（扁平足でない）
 - ばんびろでない（開帳足でない）
 - 爪の痛み・変形・変色がない
 - 外反母趾、内反小趾などの変形がない
- ※外反母趾…足の親指が小指側に曲がり変形した状態
内反小趾…足の小指が内側に曲がり変形した状態
- 足の指が握ったり開いたりできる



☑がつかない項目がある場合は以下のケアがおすすめです。

- 足裏や足指の動きを改善する
- ・足首・足裏・足指のマッサージ
- ストレッチ（P10）
- ・タオルギャザー（P10）
- ・足指のグッパ（P32）
- 爪の手入れ
- ・深爪をせず四角く切る
- ・オイルやクリームで保護する

②適した靴を選ぼう！

靴紐は自分の足に合わせてしっかり結び直す

つま先の捨て寸は1cm程度



かかとは硬さがあり、しっかり支えられるもの

靴底はクッション性があり、指のつけねのあたりで曲がるもの

◎必ず試着しましょう。履いた時に「軽い」と感じる事が大切です。

③歩き方を見直そう！



肘を後ろに引くように、腕を大きく振る

あごを引いて、背筋を伸ばし、15m先をみるようにする

かかとから着地して、指先で地面を蹴る

歩く速さ

軽く汗をかき、少し息がはずむ程度の「ややきつい」と感じる速さがおすすめ

※インターバル速歩：

速歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す歩き方です。インターバルの長さは問わず、速歩の時間が1日合計8～15分程度になることが理想的です。




1日の歩数

現在の歩数+10%（例3,000歩+300歩）
1～2週間程度は、現在の歩数で痛みや疲労が残らないか確認しながら、少しずつ歩数を増やしていきましょう。

STEP 3 複数の種目のトレーニングを組み合わせる

運動の種類とポイント

身体をスムーズに動かすには、筋力や柔軟性、敏捷性など、様々な要素がうまく機能することが必要になります。運動の種類によって目的や効果が異なるため、バランスよくいろんな運動を行ってみましょう。また、組み合わせることで、相乗効果が得られることがわかっています。

種目	目的と効果	効果的に行うポイント
① ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋肉を伸ばして柔軟性を高める。 ・関節の動きや血流を改善して痛みを予防する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・余分な力を抜きリラックスして行う。 ・呼吸を止めず深呼吸を続ける。 ・特に運動や作業の前後に行うのがおすすめ。
② 筋力トレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・動きやすく、転倒しにくい身体をつくる。 ・関節の変形や痛みを予防する。 ・基礎代謝を上げ太りにくい身体をつくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ややきついと感じるくらいの負荷(回数や重さ)で。 ・慣れたら少しずつ負荷を上げる。 ・動作はゆっくり丁寧に。 ・どの筋肉を鍛えているか意識する。
③ 有酸素運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキング・自転車など一定の負荷で長く続けられる運動。 ・持久力を高めて疲れにくい身体をつくる。 ・脳活性化に効果的。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩く際は腕振り(肘を軽く曲げて後ろに引く)を特に意識する。 ・余裕があれば速歩き1日8分以上を目標に。 ・速い⇔ゆっくりを繰り返すインターバル速歩がおすすめ。

「ピンシャン！元気体操」(詳しい説明はP29ページ)

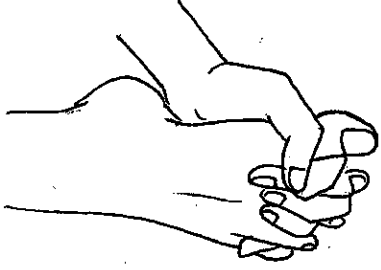
- ①座って行うストレッチ⇒身体をほぐす準備運動
- ②座って行う筋力強化⇒関節への負担の少ない筋力トレーニング
- ③立って行う筋力強化⇒やや負荷の強い筋力トレーニング
- ④足踏み運動⇒有酸素運動
- ⑤寝て行うストレッチ⇒使って硬くなった筋肉を伸ばす整理運動

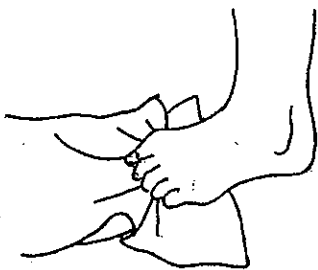
* 普段の生活でも、起床後すぐや、長時間同じ姿勢で過ごした後、運動や作業で身体をたくさん使った後は、筋肉が硬く血流が悪くなるため、痛みなどが起こりやすくなります。身体を動かす前後にストレッチやマッサージで身体をほぐす習慣をつけましょう。


「ピンシャン！元気体操」に

+ 1 プラスワン

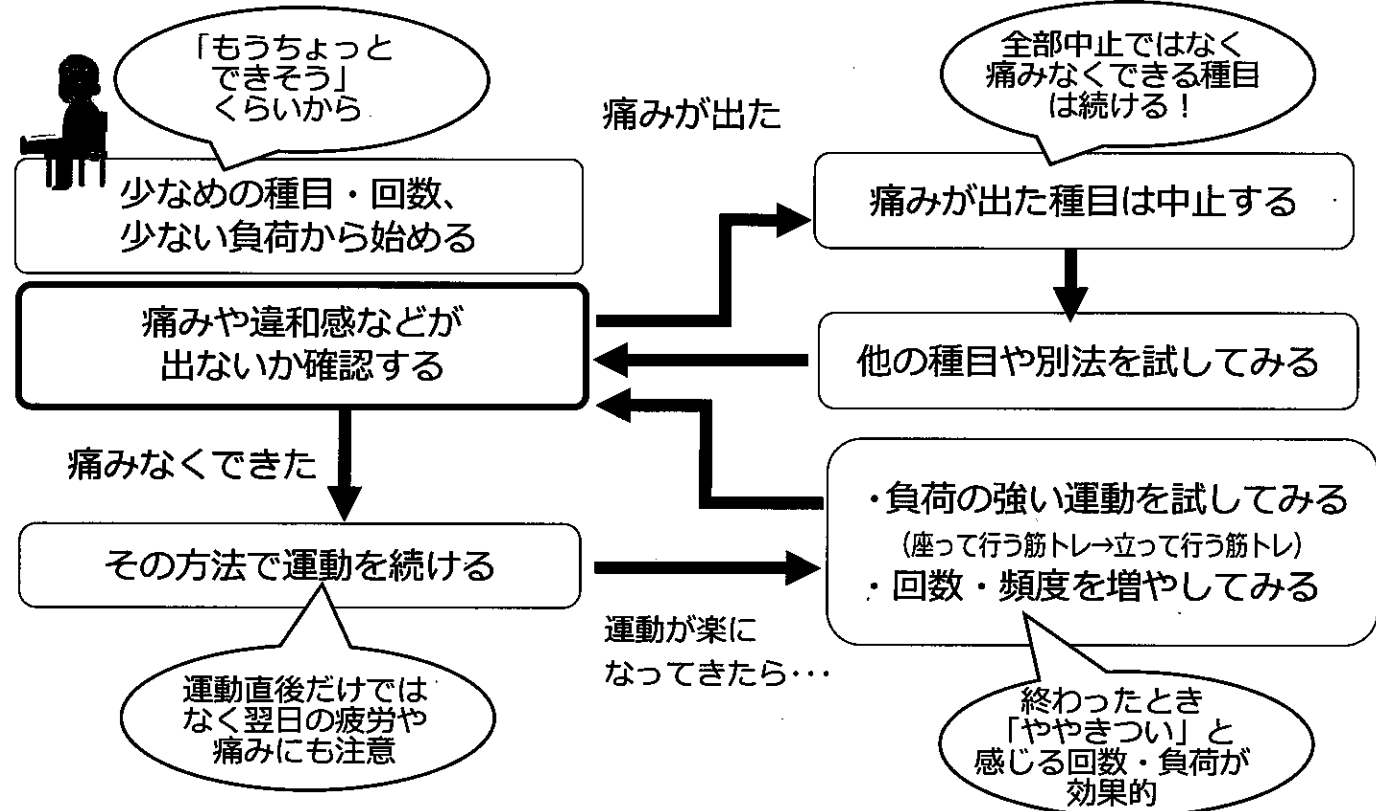
身体の出発点である「足」と「ひざ」の動きの改善が、痛みなくスムーズに身体を動かすことに繋がります。普段の運動にプラスして、できるだけ毎日行いましょう。

足指・足裏のマッサージ	
<p>①足の裏全体を親指でまんべんなく押します。(中指のつけねをへこませアーチを作るように)</p> <p>②足指を1本ずつ引っ張るように伸ばし、回します。</p> <p>③足指の間に手を入れ、足指を広げながら曲げ伸ばしし、足の裏や甲を伸ばします。</p>	

タオルギャザー	
<p>椅子に座り、床にフェイスタオルを敷きます。</p> <p>タオルの端に足先を乗せ、足指でタオルをたぐり寄せます。</p> <p>左右5回ずつ</p>	

足ブラブラ運動	
<p>椅子に座って(足が浮くようにタオルなどを太ももの下に敷いて高くします)、余分な力を入れずにひざから下を軽くブラブラと振ります。ひざの中に潤滑油を行き渡らせるイメージで。</p> <p>片足10~20秒程度</p>	

痛みがあるときの運動の進め方



●痛みがあるときに注意すること

- * かかりつけ医に運動をして良いか確認・相談する
- * 痛めた直後や熱感、腫れがある時は運動を中止する

*痛みのコントロールのために記録をつけよう

趣味などに夢中になっているとき、痛みが軽くなった経験はありませんか。逆に「歩きすぎた次の日は痛くなる」など痛みが強くなることも、記録をつけることでより明確になります。記録を振り返ってご自分の痛みの傾向を確認し、なるべく痛みが改善することを積極的に生活に取り入れましょう。

痛みが強くなることの例

- ・筋肉の緊張
- ・痛みへの注意
- ・うつ、恐怖、不安、怒り
- ・過剰または過小な活動

痛みが軽くなることの例

- ・筋緊張の減少
- ・気晴らしや外部への集中
- ・リラックス、穏やか、前向きな気分
- ・適度な活動



転倒予防は「運動」と「環境整備」

要介護状態の原因 (65歳以上)

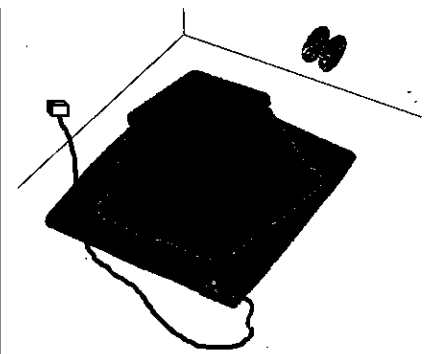
第1位	関節疾患	19.3%
第2位	高齢による衰弱	17.4%
第3位	骨折・転倒	16.1%

(令和4年国民生活基礎調査より)

65歳以上の方が要支援状態(要介護の手前の状態)になる原因の第3位が「骨折・転倒」です。その約7割が自宅内で起きており、転倒予防には、姿勢や筋力を改善するための運動と合わせ、生活の場に転びやすい箇所がないかを確認し、環境整備を行うことも大切です。

家の中の安全確認チェックリスト (できている項目に○をつけましょう)

室内で滑りやすい、脱げやすい履物は履かない	
電気コードは通り道を横切らないようにまとめる	
こたつ布団や座布団・寝具の上を歩かない	
カーペットやマットはめくれないよう固定する	
敷居などの小さな段差はテープなどの目印で目立たせる	
床にものを置かない(新聞紙・広告など含め)	
廊下などの通り道は足元照明などで明るくする	



- ・玄関・階段・浴室・トイレなど大きな段差や立ち座り動作を伴う場所には手すりを設置する
- ・高所での作業(庭木の剪定、荷物の出し入れ等)はなるべく一人では行わない
- ・電話や宅配便に慌てて出ようとしない
- ・両手がふさがった状態でスリッパを脱ぎ履きするなど、ながら作業をしない
- ・杖やシルバーカーなど歩行補助具を利用する



骨折を防ぐために～骨粗鬆症について知ろう～

骨粗鬆症は骨がもろくなる病気で、加齢による女性ホルモンの減少や生活習慣、運動不足などが原因です。70代女性の約半数が骨粗鬆症と言われてはいますが、それ自体は無症状のため検査や治療をしていないケースも多く見られます。骨折や関節痛の予防のために、ご自分の骨の状態を定期的に確認し、食事や運動などの対策、また必要に応じて薬などによる治療を行うようにしましょう。

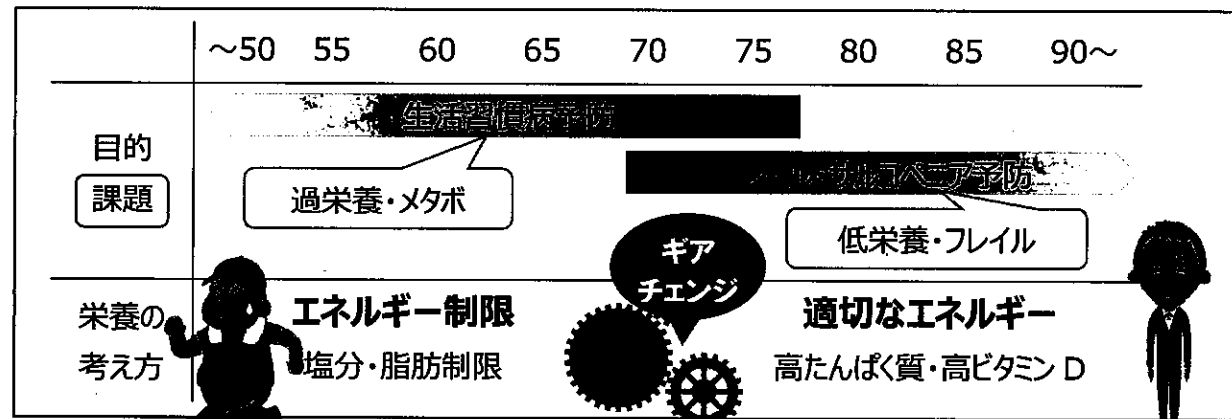
食生活

食べて元気にフレイル予防

毎日の食生活は、元気な身体を維持するために最も重要です。要介護状態になる大きな原因の1つは「低栄養」であることがわかっています。日頃の食生活を見直して、具体的にどのようなことが必要かを見つけ、毎日の食事に取り入れていきましょう。

【年齢別エネルギー摂取に関する考え方】

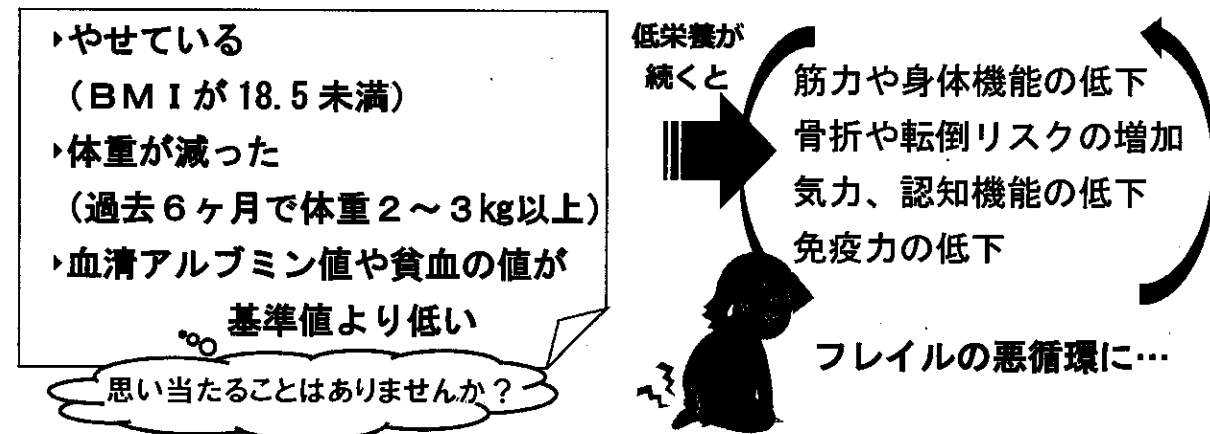
これまでは生活習慣病予防のための「メタボ予防」が大きな課題でしたが、65歳以上の高齢期に入ると、食欲不振による栄養不足から起こる「低栄養」も課題になります。病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替えどきかもしれません。



(出典：高齢者ケアに携わるすべての方へ「食べるにこだわるフレイル対策」
東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢)

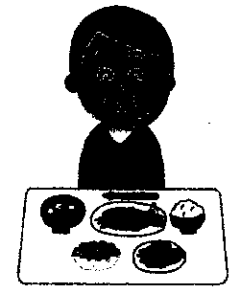
【低栄養とは】

健康な身体を維持するために必要なエネルギーやたんぱく質が不足している状態を言います。高齢期は、食欲の低下や食べにくさから食事量が減少しやすく、知らず知らずのうちに低栄養状態に陥ってしまうことがあります。



●フレイル予防のための食生活 ~大切なポイント~

- ① 3食しっかり食べる
- ② 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- ③ いろいろな食品を食べる
- ④ たんぱく質を含む食品を食べる
- ⑤ 適量を食べる



① 3食しっかり食べる

食事は1日の生活リズムとも深くかかわっています。朝食・昼食・夕食の1日3食を基本に食事をとり、生活リズムを整えましょう。

年を重ねると1食に食べられる量も減ってくるため、心身の機能を維持するためにも欠食は避けましょう。間食は3回の食事です不足するものを補うことを優先に、時間を決めて1日1回程度に。くれぐれも嗜好品のとりすぎには注意しましょう。

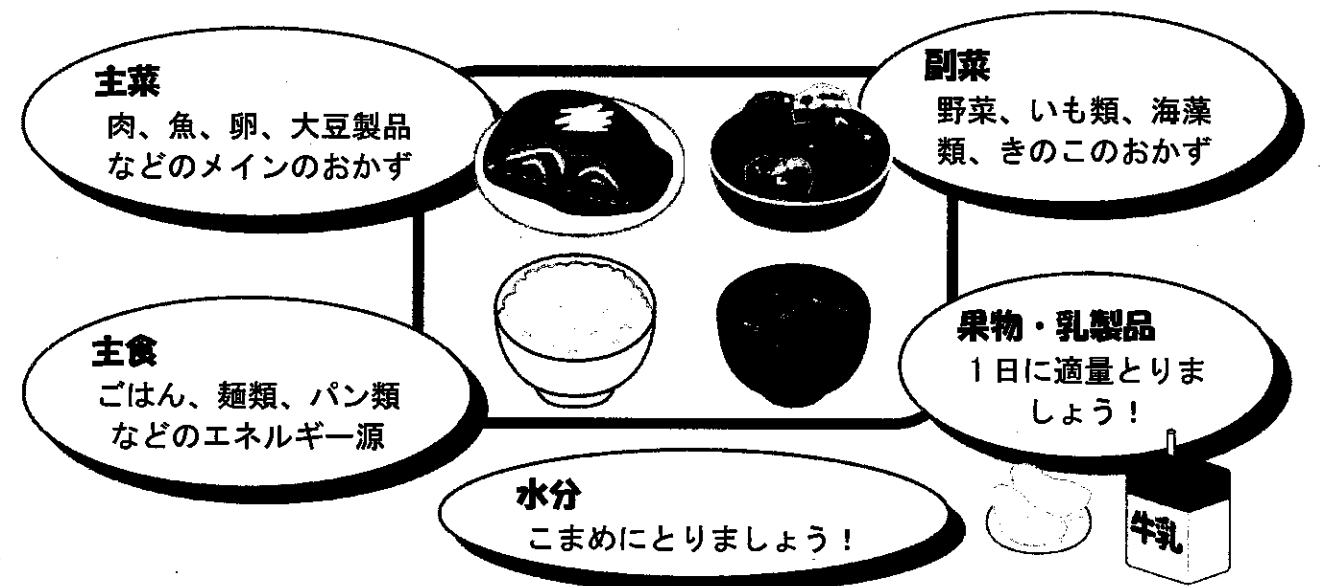
② 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

身体に必要な栄養素をまんべんなくとるためには、さまざまな食品や料理を食べることが大切です。下のイラストを参考に1食の中で主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

主食：身体や脳のエネルギー源となる炭水化物が豊富

主菜：筋肉や血液などをつくるたんぱく質が豊富なおかず

副菜：代謝を助けるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なおかず



③いろいろな食品を食べる

心身の機能を維持するためには、1つの栄養や食品にこだわらず、さまざまな食品から栄養をとるようにすることが大切です。1日の食事で次の10食品を食べると、さまざまな栄養をとることができます身体に必要な栄養素をまんべんなくとるためには、さまざまな食品や料理を食べることが大切です。『さあにぎやかにいただく』で栄養バランスを確認しましょう。

さ	あ	に	ぎ	や	か
さかな	あぶら	にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻
い	た	だ	く	合計	目標 7点 以上!
いも	たまご	大豆	くだもの	点 /10	

出典元：ロコモ チャレンジ！推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所
 ※「さあにぎやかにいただく」は東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10種の食品群の頭文字をとったもので、ロコモ チャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

④たんぱく質を含む食品を食べる

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋肉の合成が遅くなるため、高齢の方はよりいっそうたんぱく質を含む食品をとることが重要です。

肉・魚・卵・大豆製品だけでなく、主食や牛乳・乳製品にもたんぱく質は含まれています。普段の食事にたんぱく質を多く含む食品をプラスしたり置き換えたりするひと工夫で、簡単にたんぱく質を補うことができます。

※慢性腎臓病など持病があり、食事制限のある方は主治医に相談が必要です。

♪バランスよく食べる歌♪

うおいち にくいち たまごいち ぎゅうにゅうひとつに まめひとつ

やさいは6さらに ごはんたべ おやつはくだもの たべましょう

⑤適量を食べる

食べる量（エネルギー）が適切かどうかは、体重およびBMIという体格指数を参考にします。定期的に体重計にのり、以前の体重と比べることで食事量の多い少ないが分かります。毎日または週に1回は体重計にのって、食事量の過不足を確認しましょう。

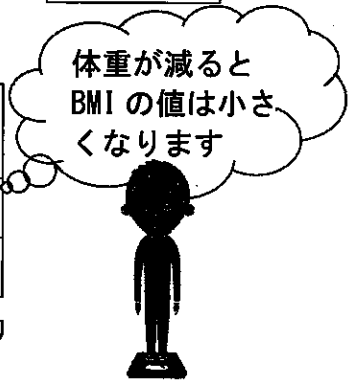


BMIの計算方法

$$BMI (kg/m^2) = \text{体重 } \boxed{\quad} \text{ kg} \div \text{身長 } \boxed{\quad} \text{ m} \div \text{身長 } \boxed{\quad} \text{ m}$$

※身長はm(メートル)で計算します 例) 160 cm = 1.6m

年齢(歳)	やせ(低栄養の疑い)	目標とするBMI	肥満
50~64	20.0未満	20.0~24.9	25.0以上
65~	21.5未満	21.5~24.9	25.0以上



厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」より

【1日の食事を振り返ってみましょう】

	食べたもの・飲んだもの	主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物
朝食						
昼食						
夕食						
間食						

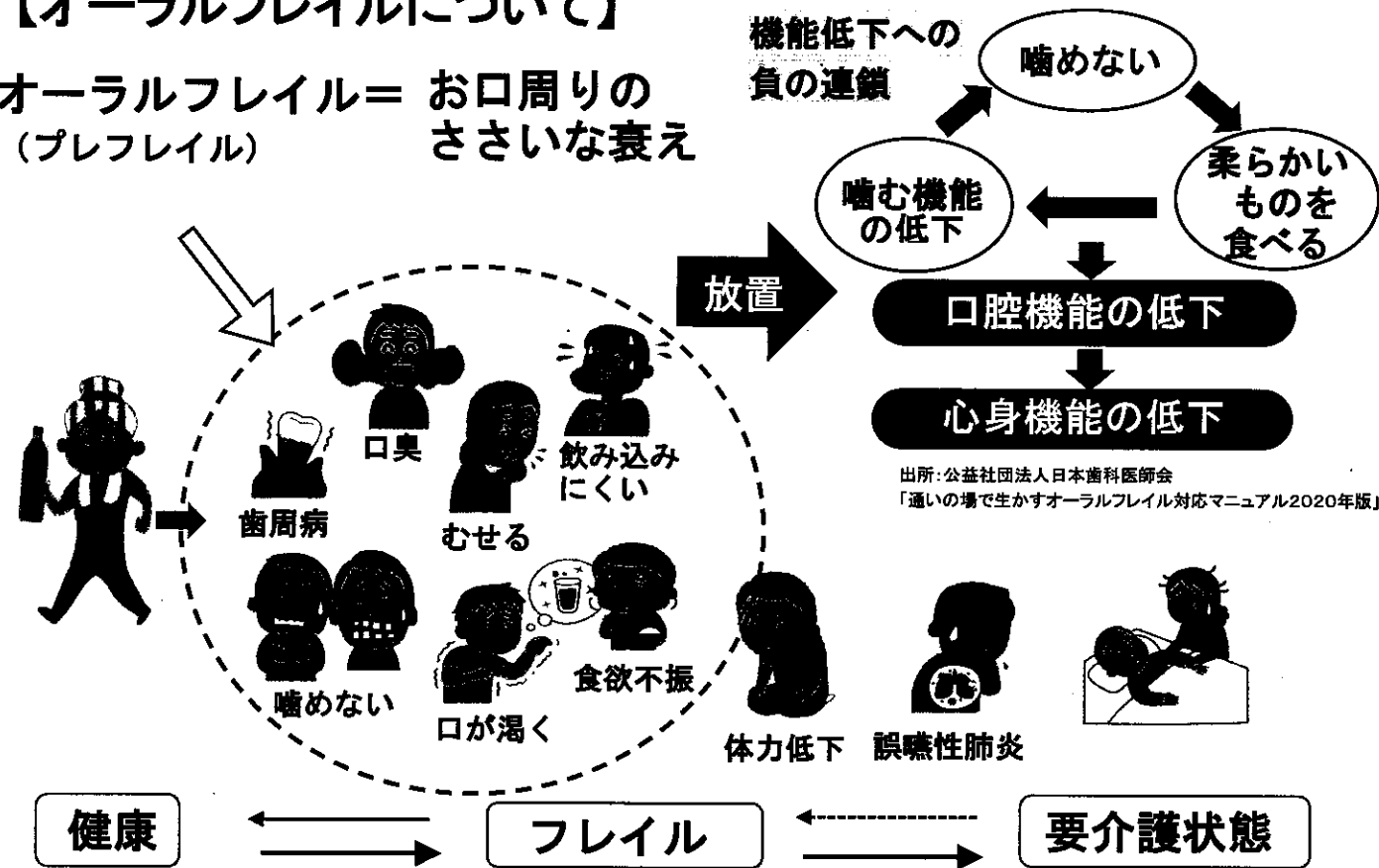
さ あ に ぎ や か い た だ く 点

お口のケア オーラルフレイルを予防しよう

お口は、「食べる」「呼吸する」「話す」「表情をつくる」など、健康で豊かな生活をする上で大切な役割を担っています。『80歳で20本以上の自分の歯を残そう』という8020運動の達成率は50%を超えています。その反面、虫歯や歯周病が増えたこと、加齢に伴うお口周りのささいな衰え（オーラルフレイル）を予防していくことが新たな課題となっています。身体だけでなく、見落とししがちなお口の衰え（オーラルフレイル）にも早めに気づき、健康維持に取り組みましょう。

【オーラルフレイルについて】

オーラルフレイル = お口周りのささいな衰え (プレフレイル)



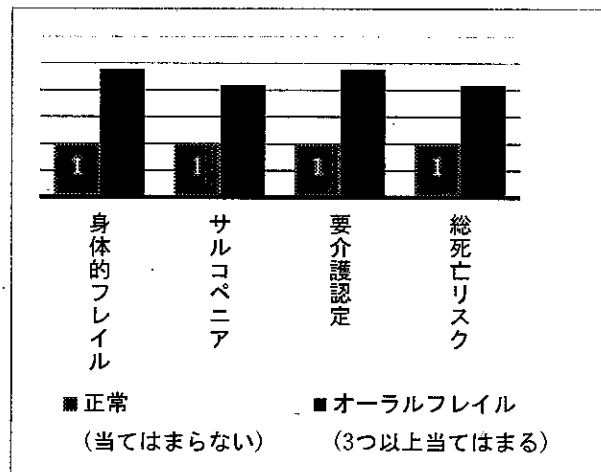
出所: 公益社団法人日本歯科医師会「通いの場で生かすオーラルフレイル対応マニュアル2020年版」

加齢に伴うお口周りのささいな衰えのことをオーラルフレイルといいます。

オーラルフレイルの人は身体的フレイルやサルコペニア（筋肉減少症）、要介護状態になるリスクが高まります。（右図）

しかし、早めに気づき、対処することによって健康な状態に戻すことが可能になり、フレイルや要介護状態への移行を遅らせることができます。ささいな症状を自分ごととして受け止め、早めの対処が重要です。

オーラルフレイルの危険度



出所: 公益社団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年度版」参考

【噛むことについて】

噛む力を保つことは、歯と口のトラブルを予防することだけでなく、転倒予防等、さまざまな健康効果を生み出します。また、脳の働きが活発になるのでストレスを和らげ集中力や記憶力もアップします。

噛むことの大切さ

歯と口の病気予防

よく噛むと唾液がたくさん出て虫歯や歯周病を防ぐ

脳の発達

認知症予防

噛む刺激で脳のはたらきを活発にし、認知症予防になる

味覚の発達

よく噛んで味わうことで、食べ物の味がよくわかる

転倒予防

かみ合わせが良いと体のバランスが安定し転倒予防に繋がる

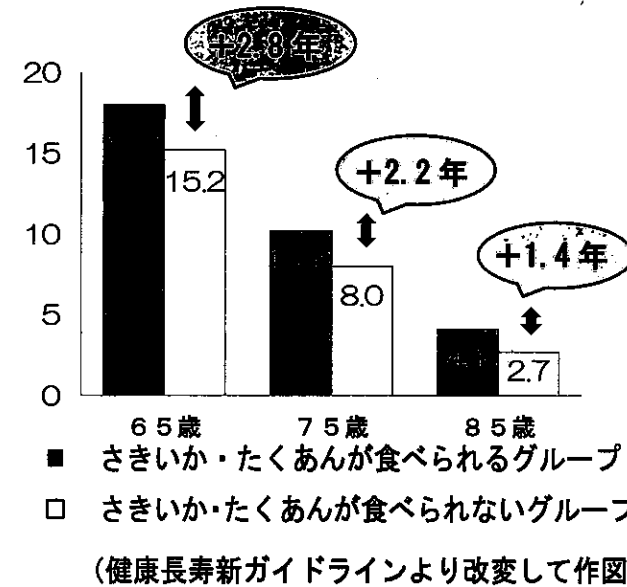
胃腸快調

よく噛むと消化酵素がたくさん出て、消化を促進する

発音・表情が良くなる

口周りの筋肉が発達し発音や表情が良くなる

噛む力と健康余命の関係



☆噛むポイント☆

- ① 一口30回を目安に噛む
- ② 左右の歯をバランスよく使って噛む
- ③ 機能トレーニングで筋力を保つ
- ④ しっかり噛める歯・義歯を維持する

定期的な歯科受診を！

咀嚼能力判定用ガム

「きちんと噛めているのか？」を確認します。咀嚼能力ガムを1秒に1回で60回咀嚼後、口から出し、パッケージのカラーチャートと見比べて判定します。赤紫色だとよく噛めています。

卑弥呼の時代の食事時の噛む回数は現代の6倍以上だったと言われています！！



【口の渇きについて】

高齢になると、噛む力の低下や薬剤の影響、ストレス、会話の減少などにより舌の動きが悪くなることで唾液の分泌が減少し、飲み込みや発音、味覚、口臭等に影響を及ぼします。唾液の分泌を促進し口の渇きを防ぎましょう。

1日あたりの分泌量：約1～1.50リットル → 高齢：服薬等の影響で約0.5～0.70リットルに減少

唾液のはたらき

- 飲み込みやすくする
- 虫歯、歯周病、口臭の予防
- 会話しやすくする
- 入れ歯を安定させる
- 味を感じやすくする
- 消化をよくする



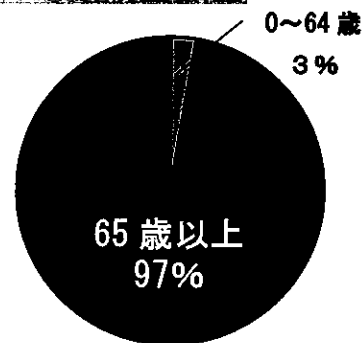
【むせについて】 ~誤嚥性肺炎を防ぐ~

むせは、誤嚥（食べ物等が気管に入り込むこと）による咳反射です。飲み込む機能が低下していることが考えられ、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。誤嚥性肺炎とは食べ物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起きる肺炎で、高齢者の肺炎患者の約7割が誤嚥性肺炎だと言われています。注意すれば防ぐことが出来る肺炎です。足腰と同様に、首やお口周りの筋肉を鍛えて誤嚥性肺炎を予防しましょう。

☆予防のためのポイント☆

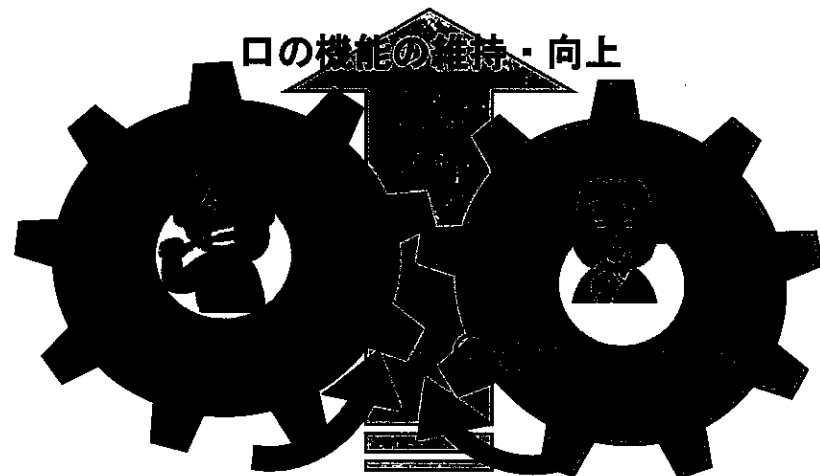
- 姿勢よく食べる。
(イスに深く腰掛け、足は床に付ける)
- 一口を無理のない大きさに。
- 集中して食べる。
- 食べている人に話しかけない。
- 規則正しい生活や適度な運動で免疫力をつける。
- ◎毎日の口腔ケア

年代別誤嚥性肺炎による死亡



(厚生労働省「人口動態統計(平成28年)」より)

【予防のためには口腔ケア】



口の機能の維持・向上

口腔ケアとは？

①口腔清掃

・歯を失う原因である虫歯・歯周病を予防する



②口腔機能トレーニング

・筋力をつけ、しっかり噛んで飲み込める口を維持する

●ケア① 口腔清掃

加齢に伴う変化（唾液の分泌量が減る、歯肉が下がる等）により、虫歯や歯周病のリスクが高まります。

お口を清潔に保ち、今ある歯をできるだけ長く残すために毎日のケアをより丁寧に行うことを心掛けましょう。



歯の根の虫歯
=高齢者虫歯に要注意！

【汚れが残りやすいポイント3つ】



①歯の根元



②歯と歯の間



③奥歯の溝



自宅でのセルフケア+定期的な歯科受診が大切です！

ステップ1 歯磨き

虫歯・歯周病の原因となる「歯垢(しこう)」を取り除きます

回数：毎食後(1日3回)

持ち方：鉛筆持ち(力を入れない)

磨き方：歯と歯茎の境目に毛先が当たるように小刻みに横に動かす

☆舌で触り、ザラザラツルツルした感触になるまで磨く

ステップ2 舌磨き

口臭・誤嚥性肺炎の原因となる「舌苔(ぜったい)」を取り除きます

回数：1日1回

磨き方：舌を大きく前に出し、舌ブラシを「奥から手前」に動かして優しく磨く

☆舌苔が多くついている場合は、1度に落とさずに毎日少しずつケアを行う

ステップ2 歯間ブラシ

歯ブラシでは落とすきれない歯と歯の間の歯垢を取り除きます

回数：毎食後(1日3回)

動かし方：歯の側面に当たるように数回往復する(奥歯は内側と外側の両方向から入れると効果的)

☆自分に合ったサイズを歯科医院で教えてもらいましょう

入れ歯磨き

よく磨いた後に洗浄液に浸ける



回数：毎食後(1日3回)

お手入れ方法

- ①入れ歯を外して流水で洗う
- ②洗浄剤に決められた時間浸ける
- ③口に入れる前にもう一度流水で洗う

●ケア② 口腔機能トレーニング

噛む・飲み込む・話すためには、健康な歯だけではなく、唇、舌、頬などお口周りの筋肉を鍛えることも重要です。日常生活に取り入れてお口の機能を維持しましょう。

◇ 噛む力の強化、食べこぼし予防

→ パタカラ体操、お口アップ体操（顔面体操）

◇ 唾液の分泌を促進

→ お口アップ体操（舌体操、唾液腺マッサージ）

◇ 誤嚥予防

→ パタカラ体操、飲み込みおでこ体操 など



《パタカラ体操の効果》

パ

唇の開閉力の強化（食べこぼし防止）

唇をしっかり閉じてから発音します。

タ

舌先の力の強化（押しつぶす・飲み込む力をつける）

舌を上あごにしっかりくっつけて発音します。

カ

舌の根元の強化（誤嚥防止）

喉の奥に力を入れて、のどを閉めて発音します。

ラ

舌先・舌を巻く力を強化（口の奥に運ぶ力をつける）

舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。

① 「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ8回ずつ大きな声で発音する。

② 「パタカラ」と続けて発音し、8回繰り返す。1日2セット行う。

やってみよう！

♪好きな歌に合わせてパタカラで歌ってみましょう。

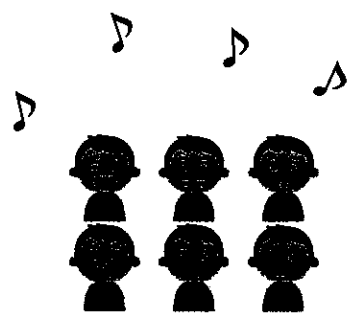
例) 青い山脈・ふるさと・さくらさくら など

① パパパパ タタタタ～ を繰り返す

② パタカラ パタカラ～ を繰り返す

③ 曲に合わせて♪（きらきら星）

パパパパ♪パパ～ タタタ♪タタ～



●ケア② 口腔機能トレーニング+α

※喉の筋肉を鍛えます。

飲み込みおでこ体操

①座った状態で姿勢を正す

②左右どちらかの手の平をおでこに当てる

③おへそをのぞき込むように手の平とおでこの押し合いを5秒間行う

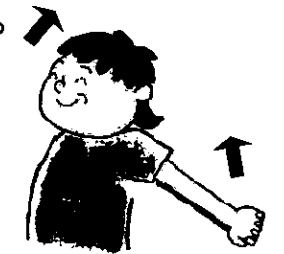


胸張り腕上げ体操

①体の後ろで手を組み、両腕をあげて胸を張る。

②顔は上げて肩甲骨を寄せ、出来るだけ身体を反らせる。

③両腕がもう上がらないところまできたら10秒間キープ



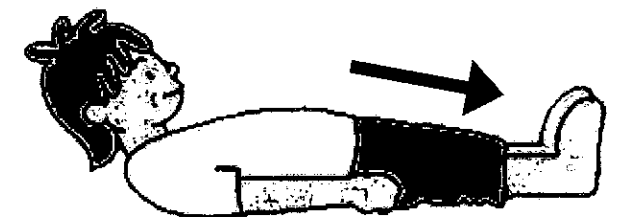
頭上げ体操

①仰向けになり、つま先を立てて寝る

②両肩を付けたまま頭だけ持ち上げ、つま先を見る

③その状態で10秒間キープし、元に戻す（3回繰り返す）

※首に持病のある方、高血圧症の方は実施についてかかりつけ医にご相談ください。



定期検診のすすめ

毎日念入りに歯磨きしても磨き残しは出てきてしまいます。健康な身体を維持、向上するための虫歯予防、歯周病予防と認識を改めてみませんか。予防を意識して歯科定期検診を心がけましょう。



脳とこころ 楽しみを見つけて脳を活性化

不安や気持ちの落ち込みは認知機能の低下につながる可能性があります。新しいことに興味を持って挑戦したり、家の中でもできる楽しみを見つけて、脳を活性化させ、こころも元気になりましょう。

脳の健康度チェック～生活習慣の見直しから～

☑ 該当する項目にチェックをつけましょう。

- 動**
 - 週に2～3回以上の運動習慣がある
 - 家の中でこまめに動いている
 - 普段の移動手段が主に歩行や自転車である

- 食**
 - 緑黄色野菜を毎日食べている
 - 魚料理を週に2～3回は食べている
 - よく噛んで食べている

- 楽**
 - 1日に少なくとも1回以上は、外で人と話す
 - 指先や頭を使った趣味や楽しみがある

- 知**
 - 毎日、本や新聞を読んだり、パソコンをするなど集中する習慣がある
 - 日記や家計簿などをつけている

- メンタル**
 - ストレスを感じたり、怒ることは少ない
 - 夜、よく眠ることができる
 - 悩みを相談（気持ちを共有）できる知人・友人がいる
 - 日々の生活に充実感がある

- ☑ 11～14 脳はとても元気です！
今の生活習慣を続けましょう。
- ☑ 6～10 脳はちょっと怠け気味・・・
☑のつかなかった項目の生活習慣を見直しましょう。
- ☑ 0～5 脳を休ませすぎていませんか？

【日常生活に身体とこころの休息を】

過度なストレスは身体とこころに変調をきたします。自分が受けているストレスを柔軟に受け止めて自分なりの気分転換の方法を考えてみましょう。指先や身体を動かすことでフレイル予防にもつながります。

●睡眠は身体とこころの活動源！

睡眠の質や量は個人差があるものの、年齢とともに変化します。高齢者の睡眠は、夜中や朝早くに目が覚める、睡眠が浅くなりぐっすり眠れない、早寝早起きになる、といった傾向があります。日中、眠気がなく元気に過ごせていれば睡眠は足りているので、無理に眠ろうとする必要はありません。

快適睡眠のヒント 『生活リズムを整える』メリハリのある生活を送りましょう

🐾 良い眠りのためのポイント 🐾

起床後、太陽の光を浴びる

適度な運動を
・休みの日でも毎朝一定の時間に起きる
・3食規則正しく食べる
・昼寝は30分以内

入浴は遅くまで(40度前後)
・ストレッチしながら深呼吸
(口から吸って鼻から2倍かけて吐く)
・パソコンやスマホの光を浴びない

足元は暖かくしてリラックス！

(出典：健康づくりのための睡眠指針2014から一部抜粋)

●うつ兆候にも早めの気づきを

うつの症状には、気持ちの落ち込みややる気が出ないなどのこころの不調の他、不眠やだるさ、食欲不振などの身体の不調があります。周囲の人と気持ちを共有し、心配なときには早めにかかりつけ医や専門医に相談しましょう。

【やってみようセルフチェック】

- 毎日の生活に充実感がない
- 今まで楽しく感じていたことが楽しめなくなった
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 今まで楽に感じていたことがおっくうに感じる
- わけもなく疲れたような感じがする

心配な場合は早めにご相談ください

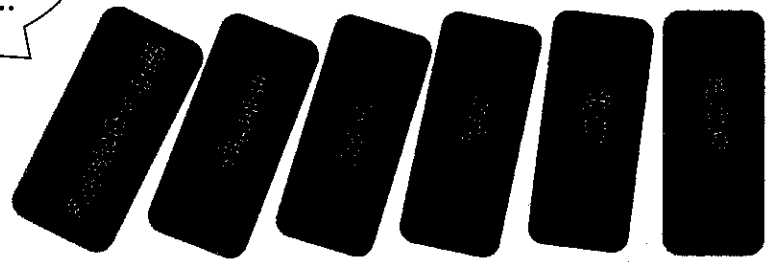


社会参加

自分に合った社会とのつながりを見つけよう

地域との交流が少なくなったり、家に閉じこもりがちなどの「社会」との関わりが少ない状態を社会的フレイルといいます。

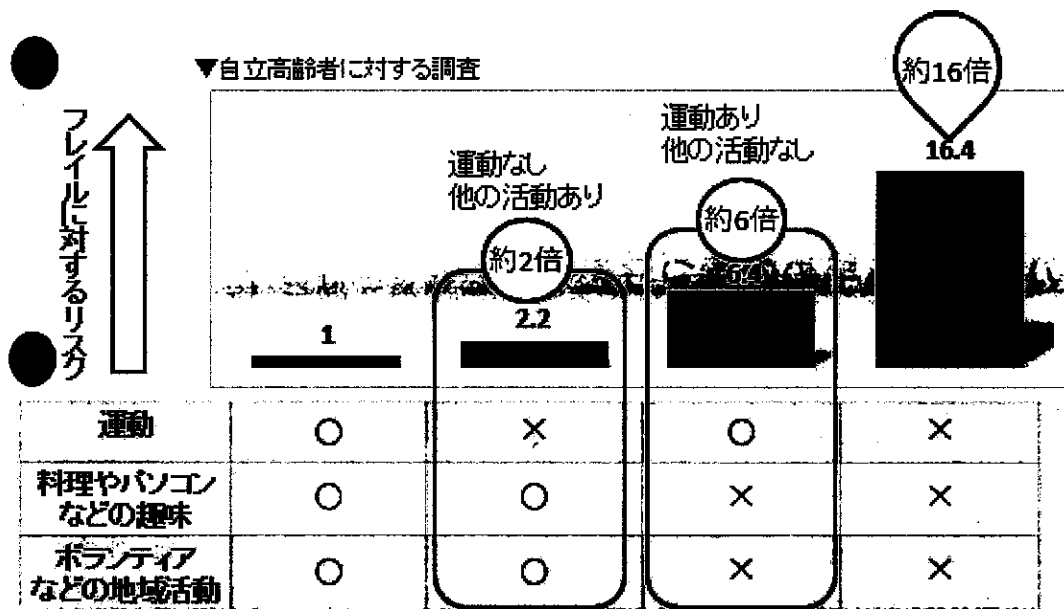
社会とのつながりを失うことが
「フレイルの最初の入り口」に…



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：フレイル予防ハンドブックを元に作成

【人との「つながり」がフレイル予防に大切！】

近年、運動習慣より人との「つながり」の有無のほうがフレイル予防に深くかかわっていることが分かってきました。黙々と1人で運動や趣味に取り組むのではなく、交流をはかりながら活動することが重要です。



(出典：日本公衆衛生雑誌2019 地域在住高齢者における身体文化地域活動の重複実施とフレイルとの関係)

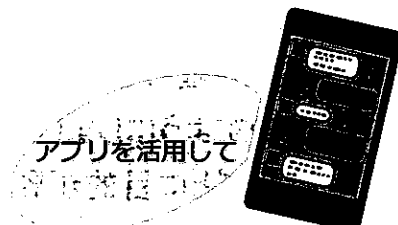


【電話やメールでの交流も大切なフレイル予防に】

手紙・電話・メールなどで週1回以上交流している人はうつになるリスクが少なく、直接会っての交流と比べても大きな差がないことがわかっています。直接会うことができないときも、交流の機会を意識的につくっていきましょう。



新しい挑戦で
脳も心も
リフレッシュ!



【ボランティア活動や地域サロンでフレイル予防】

地域にはさまざまな活動があり、自分らしく集うことができる通いの場がたくさんあります。今のうちから自分に合った交流の場を見つけ、社会とのつながりを継続しましょう。

地域の役に立ちたい方…

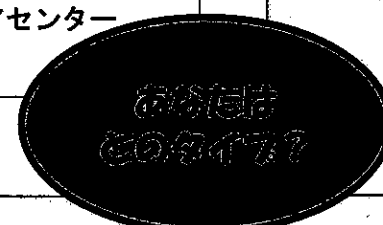
高齢者や子育て家庭など、地域に住む方々のサポートをする様々なボランティア活動があります。

- ・介護予防サポーター
- ・認知症サポーター
- ・ボランティアセンター

趣味や交流を楽しみたい方…

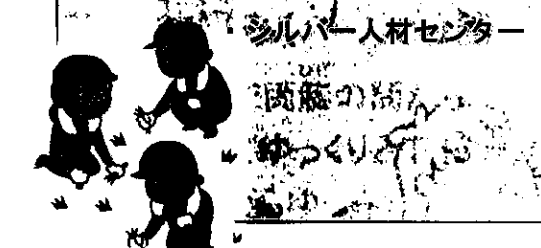
地域の公民館の趣味・学習サークルやサロンなどの通いの場に参加してみましょう。

- ・ふれあい・いきいきサロン
- ・老人福祉センター
- ・はつらつカフェ
- ・認知症を語るカフェ



仕事をしたい方…

シルバー人材センターなどでこれまでの培った能力を活かして働いている方もいます。



活動的に体を動かしたい方…

地域で運動・体操を行う集いや、市有・民間のスポーツ施設を活用してみませんか。

- ・ピンシャン体操クラブ
- ・老人福祉センターでのピンシャン元気体操

