

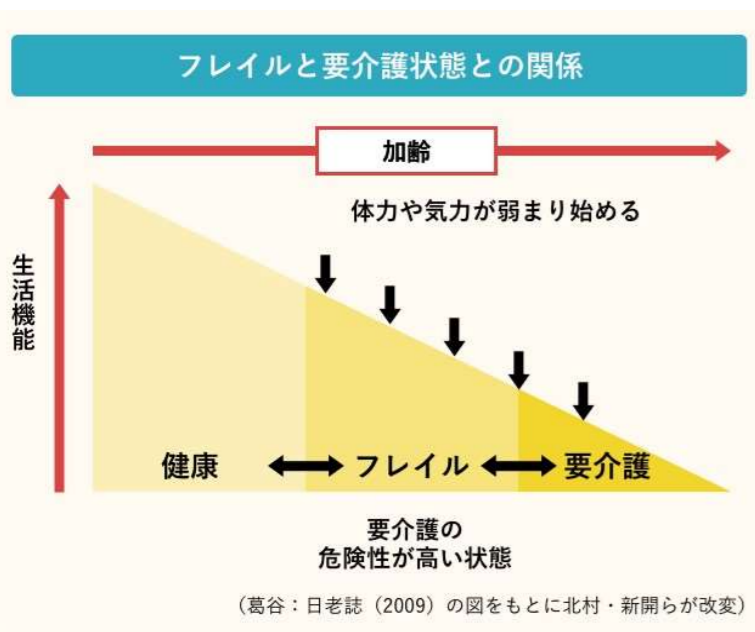
Lケア便り

号外

令和4年3月20日
今市Lケアセンター教育委員会

こんにちは今市Lケアセンターです。例年地域貢献活動の一環として行っている家族介護教室ですが、今年は新型コロナウイルスの影響で開催を見送らせて頂きました。感染予防等を考慮し今できる地域貢献活動を検討し、広報誌を作成いたしました。

コロナ感染拡大の中皆様いかがお過ごしでしょうか。現在も自粛生活が続く、体を動かす機会が減少しているのではないのでしょうか。皆様は「フレイル」という言葉を耳にしたことがありますか？フレイルとは、下の図のように要介護の危険性が高い状態のことを言い、体力や気力が弱り始めている状態を指します。自粛生活が続くことによってフレイルを引き起こす危険があるのです。この状況がいつまで続くのかという不安と外出の機会が減っていることで運動不足となり、その可能性が高くなっていきます。フレイルを予防・改善させるために食事や運動について考えていきましょう！



フレイルかどうかについて次のページにセルフチェックを用意しました。**4つ以上**当てはまる方は要注意です。

フレイルリスク度セルフチェック

以下の設問に答えて、「はい」または「いいえ」を選択してください。

体力	1	この一年間に転んだことがありますか	いいえ	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ	<input type="checkbox"/>
	3	目は普通に見えますか (注:眼鏡を使った状態でもよい)	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ	<input type="checkbox"/>
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
	5	転ぶことが怖くて外出を抑えることがありますか	いいえ	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
	6	この一年間に入院したことがありますか	いいえ	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ	<input type="checkbox"/>
	8	現在、たいてい物は噛んで食べられますか (注:入れ歯を使ってもよい)	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ	<input type="checkbox"/>
	9	この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
	10	この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
	12	ふだん、2~3日に1回程度は外出します (注:庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない)	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ	<input type="checkbox"/>
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ	<input type="checkbox"/>
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ	<input type="checkbox"/>
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ	<input type="checkbox"/>

チェック結果

点

黒枠内の合計が4点以上の場合は要注意です。フレイル予防を始めましょう。(○1つにつき1点)

(出典:東京都健康長寿センター研究所)

① 食事

中年期では太りすぎに注意することが重要ですが、フレイルを予防する上で、やせすぎや栄養不足を見落とさないようにすることが大切です。

1食の中で主食、主菜、副菜を

主菜
(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)を
毎食1品

(牛乳・乳製品・果物)も
毎食欠かさず

主食
(ごはん・パン・麺類)を
毎食1品

副菜
(野菜・きのこ類・いも類のおかず)を
毎食1品

高齢者を対象にした調査結果から、多様な食品を摂取している人ほど、筋肉量や体力(握力や歩行速度)が高く、その後の筋肉量や体力の低下を予防できる可能性が示されました。

主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が少ない人は、フレイルの該当リスクが高くなることも認められています。できるだけ毎日、2回以上は主食・主菜・副菜をそろえて食べられるよう心がけましょう。また、高齢期はたんぱく質が不足しがちなため、特に肉・魚・卵・牛乳などの食品からたんぱく質をしっかりとることもポイントです。

1日7品目以上の食品を食べましょう！

食べよう！いろいろな食材

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」

さかな、あぶら、にく、ぎゆにゆう、やさい、かいそう、いも、たまご、だいちせいひん、だもの

※10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

- いも類
おやつ代わりにふかし芋、また汁物などに使ってみましょう。市販品や冷凍食品を活用しても◎
- 海藻類
お味噌汁に乾燥のカットわかめを入れたり、ご飯と一緒にのりを食べたり、乾物や市販品を上手に利用しましょう。小パックのもずく、めかぶやのりの佃煮なども。
- 肉類
すぐに使えるウィンナーやシウマイ、ハムなど加工品も使ってみましょう。噛みにくさを感じる人は、薄切り肉など食べやすいお肉を選びましょう。

たんぱく質をしっかりとりましょう！

- 缶詰を活用する
手軽でちょっと魚を使いたい、足したいというときに便利です。長期保存可能なので非常食にもなります。※塩分が多いもの(蒲焼、味噌煮)は、残り汁を飲まないようにする他、野菜と一緒に食べるのがおすすめです。
- 豆腐を活用する
豆腐は他の食材と相性が良いので、しらすやカニカマ、鶏のほぐし身、温泉卵など、具材を変えることでアレンジの幅がぐっと広がります。ひと手間加えることでたんぱく質アップ。

② 運動

いろいろな運動がありますが、外出に関しては賛否もあると思いますので、家でできる運動をご紹介します。

1. 上肢の運動：肩関節の周りや二の腕の筋肉の運動

500mlのペットボトルを利用する(右)

- 腕を側方から広げるように。
- 60度くらいの挙上で十分(右)
- リフトアップ
- いずれの運動も10回×3セット実施する。

*座って実施しても構いません。

500mlのペットボトルとタオルを利用する(上)

- 肘の曲げ下げを行う(下)
- 雑巾絞り
- いずれの運動も10回×3セット実施する。

*座って実施しても構いません。

※ゆっくり行います。

2. 下肢の運動：股関節の周りや太ももの筋肉の運動

1. 空間に文字を書く運動

2. 足ぶみ運動

3. お尻を浮かします

3.5～10秒かけて座ります

※1、2番は10×3セット。3番は10回を1～3セット実施します。

立ち座り動作、歩く動作に必要な筋肉が鍛えられます。

※腰や膝の痛い方は無理しないよう回数を調節してください。

今市Lケアセンター



医療法人矢尾板記念会
介護老人保健施設今市Lケアセンター
〒321-1262
日光市平ヶ崎605-1
☎0288-22-8881

矢尾板記念会
<https://yaoitakinenkai.or.jp/>



矢尾板記念会
トップページ



今市Lケアセンター
トップページ

