

# コロナ禍のフレイルサイクルを食い止めよう！ 健康長寿になるための3つの元気の素

☎市 福祉政策課 ☎53-5121 FAX 53-5128

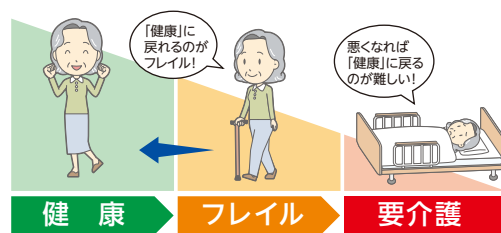
2月1日は「フレイルの日」です。健康長寿を目指すために重要な「フレイル対策」に取り組んでみませんか？  
市の高齢化率は、30%となり、市民の約3人に1人は、65歳以上の高齢者となりました。子どもからシニアまでフレイル対策の重要性を認識し、一緒にコロナ禍のフレイルサイクルを食い止めて「健康長寿まいばら」を目指しましょう。

## “フレイル”ってなに？

フレイルとは「**元気な状態と介護が必要な状態の間にある状態**」です。フレイルの状態を放置すると要介護状態になりやすくなりますが、早期に発見し、「**3つの元気の素**」を生活の中に取り入れることで、**再び健康な状態に戻れる**ことがわかっています。

フレイルには、足腰の筋力が衰え歩きづらくなる等の「**身体的フレイル**」、物忘れややる気がでない等の「**心理・精神的フレイル**」、閉じこもりや人との交流が少ない等の「**社会的フレイル**」があり、この3つのフレイルは相互に影響していると言われています。

特に「**社会的フレイル**」は、フレイルの入り口とも言われ、その対策が重要と考えられています。



## コロナ禍でのフレイルサイクル

特に新型コロナウイルス感染症の流行が長引く中、自粛生活の影響で、フレイル状態の高齢者が増加しています。外出を控えることで、体を動かす機会が減ると足腰の衰えが出たり、人との交流機会が減るとお話しをすることが少なくなったり、物忘れが多くなる可能性があります。長引くコロナ禍で陥りやすいフレイル化を食い止める必要があります。

筑波大学 人間系

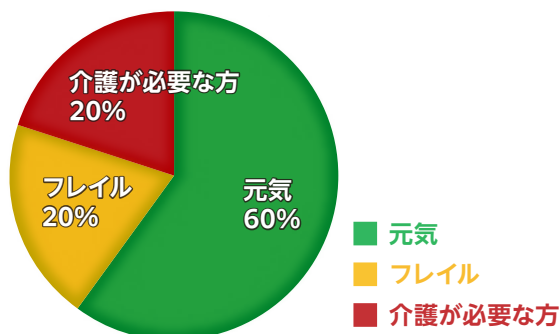
やま だ み の る  
山田 実 教授



## 米原市の現状

市内高齢者のフレイルの割合は、20%程度となっています。また、コロナ禍において、買い物で外出する頻度や会話の頻度、幸福度が減少し、座って過ごす時間が増えました。このような状態が長期間続くことでフレイル状態になりやすく、要介護となる可能性も高くなります。「体を動かす活動」と「人と交流する活動」の二つの活動を促進しながらフレイル対策を行いましょう。

## フレイル高齢者の割合(米原市)



米原市と筑波大学との共同研究結果より

やってみよう!

## フレイルチェック

- ここ6カ月で2~3kg以上体重が減少した
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ウォーキングなどの運動を、週1回以上していない
- 5分前のことが思い出せない
- ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする

※1~2つ該当した人は、フレイル予備軍、**3つ以上**該当した人は、フレイルの可能性がります。

**3つ以上**該当した人へ  
積極的なフレイル対策を!

■ **3つの元気の素(運動、食事、社会参加)**  
を実践してみましょう!

■ **個別のフレイル対策を聞いてみましょう!**

米原・近江地域の人へ

☎51-9014 (米原近江地域包括支援センター)  
米原市地域包括医療福祉センター「ふくしあ」内

山東・伊吹地域の人へ

☎55-8100(山東伊吹地域包括支援センター)  
米原市役所 山東支所内

## フレイル対策 3つの元気の素!

### おすすめ 運動

ウォーキングをしよう!

継続しやすい運動としてウォーキングがあります。

まずは今より500歩多く歩くことを目指しましょう。



### 食事

「ぱく活」をしよう!

たんぱく質(肉、魚、卵、乳製品等)を「ぱくぱく」食べましょう。

たんぱく質は、筋肉を丈夫にする栄養素です。

さらに詳しく

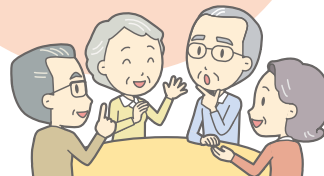


### 社会参加

4ページでも紹介

人と交流をしよう!

地域のボランティア活動に参加したり、趣味の会等に入会したりしてみましょう。オンラインでの交流もいいですね。



## 「ぱく活」をしよう!

「1日30品目」を目標に、シニアの食事で不足しがちなたんぱく質を摂りましょう。

必要なタンパク質

**50~60g**

※体重が50kgの場合



毎日手のひらサイズのたんぱく質を摂ろう

たんぱく質は、筋肉を維持する上で重要な栄養素で、肉・魚・大豆製品・乳製品・卵等に豊富に含まれます。1日に体重1kgあたり1~1.2g以上のたんぱく質を摂取することが望ましいとされています(これらの食材を両手の手のひらサイズ摂るのが目安)。

1日3食バランスよく摂りましょう

たんぱく質は3食バランスよく摂ることが大切です。夕食など、一食に偏らないように工夫しましょう。

※糖尿病や腎臓病等で食事の制限を受けている人は、かかりつけ医に相談しましょう。

# 社会参加

## 地域の中で

## フレイル対策

社会とのつながりを失うことは、フレイルへの入り口に繋がります。

市では、高齢者等の居場所づくりとして「地域お茶の間創造事業」を推進しており、現在、市内で35団体が活動をしています。

また、その中には、居場所づくりだけでなく、訪問による見守り活動で人とのつながりを途切れさせないよう活動を行っている団体もあります。

今回は、感染症対策をしながら、居場所づくり活動を行っている3団体を紹介します。



▲河内区福祉委員会の様子

### 河内区福祉委員会

## 体操で元気

「河内区福祉委員会」では、毎週水・土曜日に河内会館でコーヒーを飲みながら会話をしたり、健康体操を実施されています。コロナ禍により一層健康体操のニーズが高まっており、体と心の健康維持を目指した居場所づくりが行われています。



▲ほな憩家(伊吹)の様子

### ほな憩家

## デッキで元気

伊吹で実施している「ほな憩家」では、老人憩の家にデッキを作り、第一・四金曜日と第三火曜日に燻製づくり等の楽しみを創りながら、交流されています。試行錯誤しながらも、伊吹の人たちにとって心地よい居場所づくりに取り組まれています。

### ほっこりカフェ

## カフェで元気

米原西区で実施している「ほっこりカフェ」は、毎週木曜日(第三木曜日は除く)に開催しています。カフェカレンダーが毎月1回全戸配布されており、初めて参加する人や、親子揃って参加する人など、様々な世代が集まる居場所となっています。



▲ほっこりカフェ(米原西)の様子

## お茶の間しよう

地域お茶の間創造事業は、居場所づくり事業および訪問によるお手伝いや見守り活動を実施する団体に対し、活動費を補助しています。

ぜひ、ご近所さん同士の支え合い活動で、フレイルサイクルを食い止めませんか。

## 『地域お茶の間創造事業でできること』

### 体力測定ができる

居場所づくりをされているところに、筋肉量を測る体組成計をお持ちします。また、口の機能や握力、歩行スピード等も計測します。



### 出前講座が受けられる

理学・作業療法士、薬剤師、看護師、栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士、音楽療法士等が介護予防に関する講座を実施しています。



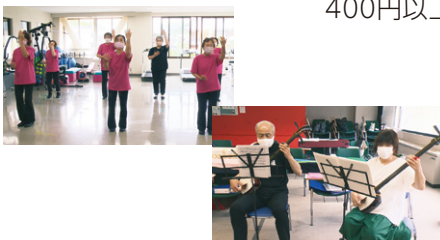
## 施設利用に助成金を活用ください

### ■対象団体

- ・65歳以上の方が半数以上いる5人以上のグループ
  - ・月3回以上・1回あたり1時間以上の介護予防活動を実施
  - ・活動時はグループの半数以上が参加
- ※活動において他の補助金を受けている場合は、対象外

### ■助成額

1回当たりの施設利用料 400円未満→助成額 **半額**  
400円以上→助成額 **200円**



市公式ウェブサイト  
をチェック▼



## 授業を通して フレイルを知る

市と筑波大学が、高齢者のフレイル対策の一環として、介護予防に関する授業を実施しました。

山田実教授から子どもたちだからこそできるフレイル対策として、高齢者への挨拶に加えたもう一言を話してほしいなど、具体的な実践方法が伝えられました。

### 子どもたちからの感想

- ・フレイルという言葉は初めて知った。
- ・高齢者の人に挨拶しかしていなかったの、もう一言話すようにしたい。
- ・フレイル対策には栄養が大事だと思っていたが、社会参加も特に大切ということがわかった。



## スマホで 介護予防

スマートフォンで体操動画を見て体操をしたり、料理動画を参考に新しい料理に挑戦したりするなど、活用によって心身機能維持・向上に役立ちます。

また、離れた家族や知人とビデオ通話もできるため、一人暮らしの高齢者でも顔を見ながら交流を図ることができます。



スマホ教室に参加してみませんか？

# Let's なわとび体操!

筑波大学と米原市で作成した米原市オリジナルの体操です。今回は、3つの体操を紹介します。また、(株)タニタの協力で作成した動画や、なわとび体操を詳しく紹介した市公式ウェブサイトもぜひご覧ください。

1



タオルを両手に持ち、前まわしをしながら、かかとを上げ下げします。1分ぐらい続けてみましょう。

準備するもの

**フェイスタオル 2枚**

\*端をくり玉にします。



2



タオルを1本両手に持ちスクワットをします。ゆっくり10回してみましょう。

3



タオルを1本一歩前の床に置き、かかとがタオルを超えるように足をスイングします。10回してみましょう。

市公式ウェブサイト  
をチェック▶



(株)タニタの動画  
をチェック▶



無料

**まいばら体操をしよう!**

5分間の体操で、DVDの配布や、出前講座も行っています。



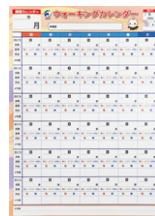
市公式ウェブサイト  
をチェック▼



無料

**元気の一步事業に挑戦!**

歩数を6カ月間記入し、市に返送すると、理学療法士から歩数の目標値や個別に応じた体操を紹介します。



◀ウォーキングカレンダー  
▼フィードバック用紙

