



転ばない！フレイル予防は転倒予防 ～サインに気づいて早めの改善～

介護が必要になった主な原因
第2位は転倒・骨折

令和元年度と令和2年度において、村内の要介護認定者の介護が必要になった主な原因は、1位認知症、2位・転倒・骨折、3位、悪性新生物・脳血管疾患です。

コロナ禍の中、村でも介護予防教室を縮小・一時中止したほか、皆さんの日頃の運動や集まりの場である公共施設も閉鎖や利用を制限され、外出頻度が前年に比べ、大きく減っているのではないのでしょうか。

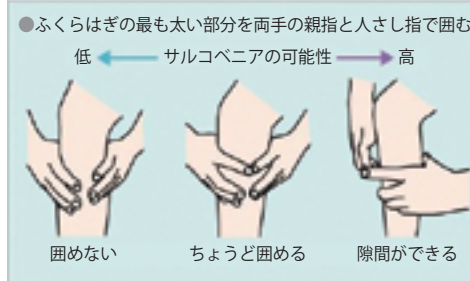
村の介護予防教室参加者52名に対して行ったアンケートでは、座っている時間が長くなったと回答した方は32%、体が思うように動きにくくなったと感じる方は30%、体力が落ちたと感じる方は38%という結果になりました。

動くことが少なることで心配となるのが転倒・骨折です。

表1 フレイル化の気づきチェック

- ダイエットしていないのに 痩せてきた
- 最近わけもなく疲れた感じがする
- 定期的に体を動かしていない
- ペッドボトルの蓋が開けられない
- 以前より歩く速度が遅くなった
- ふくらはぎの1番太いところの周囲が、親指と人差し指で作った輪より細い。

指輪っかテスト



(飯島准教授提供資料より)

表2 フレイル予防3つのポイント+α

①栄養～食事の改善～



食事は活力の源です。バランスの取れた食事を3食しっかりととりましょう！

②身体活動～ウォーキングやストレッチなど～



身体活動は食欲や睡眠、心の健康にも影響します。いつもより10分多く体を動かしてみましょう！

③社会参加～趣味やボランティアなど～



外出する機会を作ることにはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけてみましょう！

+α □と歯のケア

□の中を清潔に保ち、□腔体操で飲み込む力を鍛えましょう。定期的に歯科検診に行きましょう。

フレイルとは

生活するうえで、大きな不自由はないものの、心身が弱い介護が必要になる危険性が高い状態がフレイルです。「動かないこと」により、身体や頭の動きが低下し、筋力が落ち、疲れやすくなり、フレイルが進んでいきます。運動を2週間しないと、高齢者は全身の筋肉の1/4を失い、失った筋肉を元に戻すには、3倍以上の時間がかかると言われています。

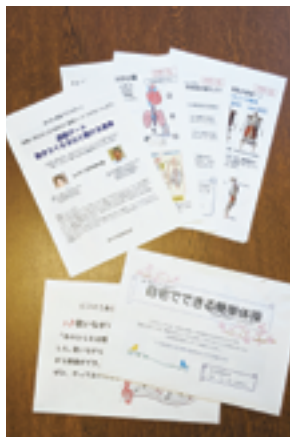
フレイルが進む前に、上段の(表1)でチェックしてみましょう。予防することで要介護状態になることを防ぐことができます。

フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防で大切なポイント(表2)は、それぞれとも関係が深く、1つが欠けると他に大きく影響するため、バランスよく実施することが大切です。

長引く自粛生活でも、健康を保つため、できることを続けていきましょう。毎日少し体を動かすだけ、室内でも家事などをいつも以上にやってみる、外出や移動の際のちょっとしたあいさつや会話を心がけるなど、それだけでも心身の健康につながります。

フレイルは早めに気づき、改善していく心がけが大切です。



問 清川村地域包括支援センター
☎(288)3861

まずは、転倒しないよう足元や歩行時の足の動きを意識して過ごしてみましよう。また、電話やメールなどで友人と近況報告をしたり、時間を合わせ一緒に散歩をするなど、ご自身の生活に合わせてできることから始め、長引くコロナ禍を乗り切りたい。

昨年度、村のホームページに自宅でも簡単にできる体操についての動画を掲載しました。その動画を冊子にまとめ、窓口でも配布しています。どのような運動をどのくらいしたらよいか分からない方は、地域包括支援センターにご相談ください。また、毎日の運動が習慣になるよう歩数や運動の種類を記録できる健康カレンダーを配布していますので、併せてご利用ください。記録を見返すことで、心身の変化が見えてきます。

コロナ禍を乗り越えよう

スクワット



脳活性化教室テキストより

かかと上げ



診療所だより



飲み込む力を
養いましょう

煤ヶ谷診療所
松本医師

清川村の皆さん、こんにちは。

年末年始、よく高齢者がおもちをのどにつまらせる事故が報道されます。その原因として、嚥下機能（食べ物を噛んで飲み込む力）が衰えていることが挙げられます。

嚥下機能の低下の理由はさまざまですが、高齢の方では、加齢により顎やのどの筋肉が衰えてしまうことや、脳卒中、パーキンソン病などの病気によるものが多いです。

嚥下がうまくできないと、食べ物が気管に入り込み、誤嚥性肺炎という病気を招くことがあります。

肺炎は日本では5番目に多い死因となっており、誤嚥性肺炎の予防は非常に重要になります。

嚥下機能を改善するには、日頃からのリハビリが重要です。お家で簡単にできる方法をご紹介します。

- ① 肩の力を抜いて首を前後左右に倒したり回したりして筋肉をほぐします。頬をふくらませたり引っ込めたりを繰り返す、舌も大きく前後に動かします。
- ② 腹式呼吸の練習を行い、呼吸に使う筋力を鍛えます。
- ③ 「パ・タ・カ・ラ」の4音を大きな声で繰り返して発音して、嚥下に関わる器官を動かします。「パ」「タ」でそれぞれ口唇と舌の筋力を鍛え、「カ」でのどの奥を動かします。「ラ」で食べ物をのどに送るスムーズな舌の動きを鍛えます。

上記3つのリハビリは、食事をする前に行うことで口周りの動きがスムーズになり、嚥下しやすくなります。

