

今日からはじめる 健康づくり

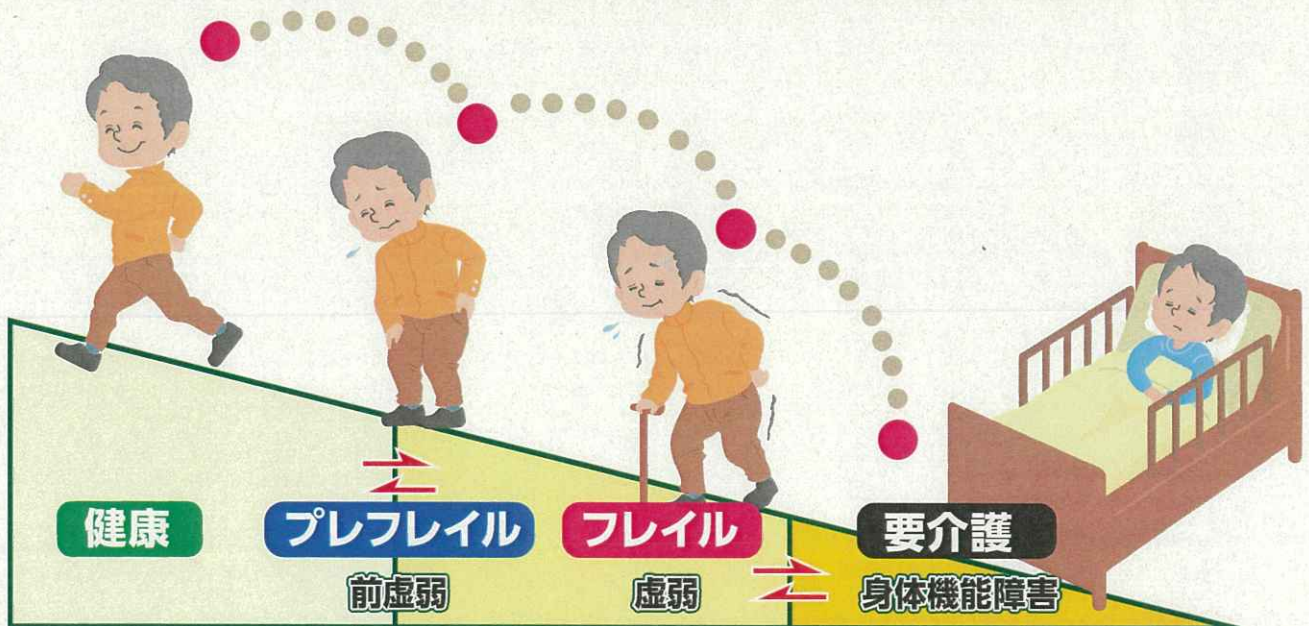
65歳からの健康づくりと介護予防

いつまでも身体や脳の機能を保ち、元気に生活するためには、病気を予防し、重症化しないようにするとともに、「体を動かす」「食事がおいしく食べられる」などの生活機能を維持していくことが大切です。

フレイルという言葉を知っていますか？

1 フレイルとは？

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉で、加齢に伴い筋力や心身機能が低下した状態です。この状態を放っておくと、要介護状態になる恐れがあります。早く気付いて対処することで、フレイルの進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることが期待できます。



※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

2 フレイルの入口は社会性の低下から

フレイルは「からだ」の虚弱だけでなく、「こころ」や「お口」、
「栄養」など様々な要素が関係しています。

なかでも、人や社会との関わりが低下する「社会性フレイル」に陥りやすく、最初の入口となっています。

※出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら：厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合事業)「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」

ドミノ倒しにならないように!



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です

新型コロナウイルス感染症による外出自粛で活動の機会が減少したことにより、高齢者の体力や認知機能の低下などの健康二次被害が起っています。
「自分の健康は自分で守る」ために、健康維持と感染予防を両立しましょう。

ご自分でできるフレイルチェック

指輪っかテスト

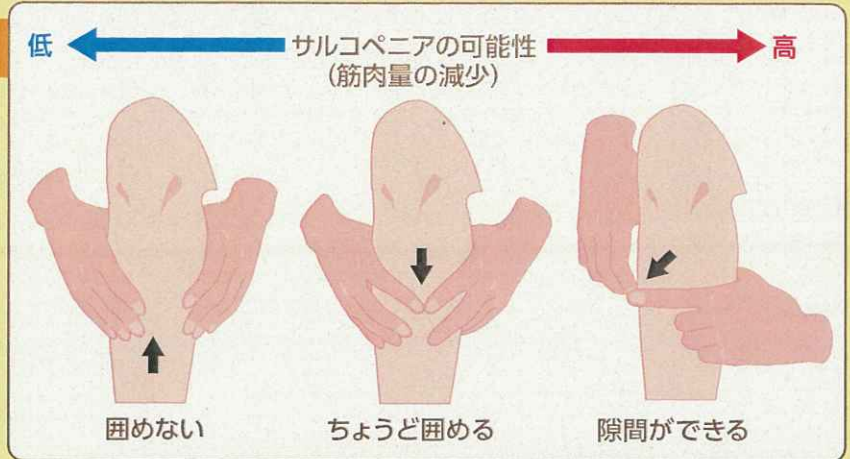
方法

親指と人差し指で「指輪っか」をつくり、足を地面につけたまま、膝を90度に曲げます。前屈みになって、利き足でない方のふくらはぎを「指輪っか」で囲みます。

判別方法

- 囲めない ●
- ちょうど囲める ●
- 隙間ができる ●

このテストは自分の筋肉量を測定機器など使わずに、指で測定できるテストです。加齢や疾患により筋肉量が減少することで、要介護状態につながりやすくなります。「囲めない」または「ちょうど囲める」場合はリスクが低いですが、隙間ができる場合は要注意です。



イレブンチェック

食の状況

- ① ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか はい ● いいえ ●
- ② 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか はい ● いいえ ●

口腔の状況

- ③ 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか はい ● いいえ ●
- ④ お茶や汁物でむせることがありますか いいえ ● はい ●

運動の状況

- ⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか はい ● いいえ ●
- ⑥ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか はい ● いいえ ●
- ⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか はい ● いいえ ●

社会性・こころの状況

- ⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか いいえ ● はい ●
- ⑨ 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか はい ● いいえ ●
- ⑩ 自分が活気に溢れていると思いますか はい ● いいえ ●
- ⑪ 何よりも、物忘れが気になりますか いいえ ● はい ●

指輪っかテストやイレブンチェックで赤の判定がついた時は要注意です!



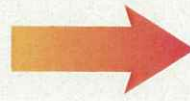
北九州市で行っている様々な健康づくりの取り組みに参加して、日常生活の改善を心がけてみてはいかがでしょうか?

※ 出典: 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら: 老人保健健康増進事業等補助金(老人保健健康増進等事業)「口腔機能・栄養・運動・社会参加を総合化した複合型健康増進プログラムを用いた新たな健康づくり市民サポーター養成研修マニュアルの考案と検証(地域サロンを活用したモデル構築)を目的とした研究事業」

コロナ禍で高齢者に忍びよる新たな危機！ 気づかぬ間にフレイルが進行！

フレイルになると、風邪をひいたとか、食欲が低下した等のちょっとしたことでも、その原因に見合わないほど大きな状態の変化（自立状態から要介護状態など）につながる危険性が高いため、要注意です。

- ▷筋量・筋力の低下
- ▷歩行速度の低下
- ▷認知機能の低下



転倒・骨折・寝たきり
持病の悪化・認知症の発症など



元気の秘訣は「フレイル予防」～生活不活発に気をつけて～

人生100年時代の健康寿命を延ばすために、セルフケア（自己管理・自己対応）の力を身につけましょう。

フレイル予防のための「3つの柱」



活動目標の例

- 1日合計8000歩！その内20分は早歩き！
- 自宅でも片足立ちやスクワットにチャレンジする
- いろいろ食べて、低栄養を防ぐ（10食品群※から1日7点以上）
- たんぱく質はしっかりと！毎食1品（肉・魚・卵・大豆製品）を食べる

※10食品群の覚え方

さあにぎやか(に)いた(た)だ(く)
(魚)(油)(肉)(牛乳)(野菜)(海藻)(芋)(卵)(大豆)(果物)

(出典：ロコモチャレンジ！推進協議会・東京都健康長寿センター研究所)



- 食後と寝る前の歯磨きと入れ歯の手入れで、誤えん性肺炎を防ぐ
- 新聞や本の音読、おしゃべりや歌うことで、口や舌を元気にする
- 電話やメールで毎日誰かと交流する
- こまめに外出し、人とまちを楽しむ



個人でご参加いただける講座

1 高齢者のための筋力向上トレーニング啓発教室 【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

筋トレやストレッチなどの自宅でも継続して取り組むことのできる簡単な運動について学びます。

- 1教室3ヶ月程度(全11回)
- 対象/65歳以上の人

2 公園で運動教室 【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

専門家が選定した公園の健康遊具等の使用方法やウォーキング等の運動方法を学べる教室を行います。

- 1教室 全2回
- 対象/65歳以上の人



3 介護予防教室(きたきゅう体操編) 【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

日常生活で行う動きを取り入れた、介護予防体操「きたきゅう体操」を中心に介護予防について学びます。

- 1教室 全3回
- 対象/65歳以上の人

4 介護予防教室(ひまわり太極拳編) 【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

北九州市オリジナルの12の型からなる介護予防太極拳を中心に介護予防について学びます。

- 1教室 全4回
- 対象/65歳以上の人



※ ②～④は普及員養成講座も実施しています。

5 元気で長生き食卓相談 【お問合せ先】 各区役所保健福祉課地域保健係

管理栄養士が、食生活についての個別相談を行います。

- 予約制(1人30～60分程度)
- 対象/おおむね65歳以上の人

6 栄養ラボ 【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

「食」をテーマに、管理栄養士や歯科衛生士、薬剤師等による栄養や口腔、お薬等に関する相談や講演会を行います。

- 個別相談 月1回程度/講演会 月1回(6月～12月)
- 対象/おおむね65歳以上の人

7 認知症サポーター養成講座 【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

認知症について学ぶ講演を通じて、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者である「認知症サポーター」になっていただく講座です。

- 毎月1回開催(1回あたり90分程度の講座です。)※10名以上の団体での申し込みの場合は講師を派遣します。

※ お問合せ先は最終ページに記載しています。

健康マイレージ

「健康マイレージ」とは、健康診査を受診し、健康づくりの目標を立て実践することでポイントを貯めると、特典に応募できる事業で健康づくりへの関心を高めてもらう取り組みです。

【お問合せ先】健康推進課 TEL.093-582-2018