ポイント その4

地域とのつながりを大切に

社会参加

閉じこもりなどによる“人とのつながりの低下”は、フレイルの第１段階ともされています。
趣味やボランティア、地域活動などのやりがいを持つことは、心とからだの健康を保つため、とても重要です。

住民主体の取組も広がっています

市町村では、運動教室やご当地体操など、さまざまな介護予防に取り組んでいます。
住民が主体となって、これらの取組を行っている地域もたくさんあります。





住民主体の通いの場（横瀬町）

**このような取組を支えるサポーターを募集している地域もあります。
興味のある方は、お住まいの市町村にお問い合わせください。**

寄稿 シルバー人材センターで健康いきいき生活！

埼玉県には各市町村に５９のシルバー人材センターがあり、約4万６千人の会員がお住まいの地域で元気に活躍しています。
センターではフレイル予防講座の実施やボランティア活動、サークル活動など、会員同士のふれあいの場もたくさんあります。
シルバー人材センターで、心も体も元気になりましょう。



■フレイル予防講座

**シルバー人材センターでは、原則として毎月、「入会説明会」を開催しています。
皆様のご入会をお待ちしております。**

公益財団法人いきいき埼玉（埼玉県シルバー人材センター連合）ホームページはこちら▶

薬との上手なつき合い方を身につけましょう

薬は、病気の治療に大切ですが、飲み過ぎや飲み合わせによっては、健康に悪影響を与えてしまうこともあります。特に高齢者では、薬の種類が増えすぎて起こる健康への悪影響（ポリファーマシー）が大きな問題となっています。薬と上手につき合うために、“お薬手帳”を活用し、かかりつけ医やかかりつけ薬局に相談しましょう。

※薬局において“かかりつけ薬剤師”を指定（同意）した場合は、通常の薬代のほかに、
“かかりつけ薬剤師指導料”や“かかりつけ薬剤師包括管理料”が掛かります。
※マイナ保険証を活用することで、医療機関に適正な医療情報を提示することができます。



はじめよう

後期高齢者のみなさまへ

75歳からの健康づくり

75歳以上の後期高齢者のみなさまが、今後もますます元気に活躍していただくためには、日々の健康づくりが大切です。
健康で自分らしい生活を送るために、自分に合わせて無理のない、**”75歳からの健康づくり”**を始めてみませんか？

大切なあなたを守る健康診査・歯科健診

自分自身の健康状態を把握して生活習慣を振り返ることは、健康を維持する上でとても重要です。
積極的に健康診査や歯科健診を受けましょう。

後期高齢者健康診査

後期高齢者医療の被保険者を対象として、市町村が行う健康診査です。
１年に１度の健康診査を受けましょう。



■主な検査内容

・問診
・身長、体重、血圧などの測定
・採血（血糖、血中脂質などの検査）
・採尿（尿糖、尿タンパクなどの検査）　など

▶実施期間や申込方法、費用などは、お住まいの市町村へお問い合わせください。

※健康診査については、介護施設等に入所されている方は受診対象外です。

健康長寿歯科健診

無料！

4月2日以降に76歳・81歳を迎える被保険者を対象に行う歯科健診です。
対象となる方には、6月下旬に受診券をお送りします。



■主な検査内容

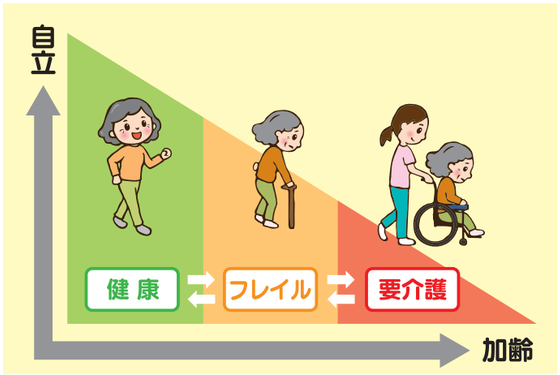
・歯や口の中（口腔）の状態の検査
・口腔機能（飲み込む力など）の評価

▶歯と口の健康に目を向けるきっかけに、ぜひご利用ください。

※健診の結果、フレイルや生活習慣病の疑いがある方には、保健指導や医療機関受診勧奨の連絡をする場合があります。

『フレイル』をご存知ですか?

『フレイル』とは、一般に**"加齢により、心身の活力が低下した状態"**をいいます。年をとると、筋力が落ちたり、全身の機能が衰えたりと、からだがもろくなってしまうことがあります。フレイルは放っておくと進行してしまいますが、**早いうちに予防や対策に取り組めば、改善が見込めます!**

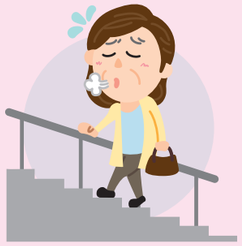


食欲不振・栄養不足



食べる量が減った…
食べ物が飲み込みにくい…

運動不足や活動量の低下



ほとんど運動をしない…
なんだか疲れやすい…

社会参加の減少



1人でいることが多い…
あまり人と話をしない…

『フレイルに負けないからだ』をつくるために

フレイル予防のポイントを紹介します。
自分に合わせてできることから取り組みましょう!

ポイント その1

歯と口を健康に

口腔ケア

お口の健康は、全身の健康につながっています!

お口の健康を保つことは、フレイルや誤嚥(ごえん)性肺炎の予防に大切です。よく噛んで食べることは、認知症やうつの予防にもつながります。これからも自分のお口で食べ続けられるよう、かかりつけの歯科医院を持って、歯みがきの指導や定期的な歯科健診を受けましょう。

●「だ液腺マッサージ」でだ液の分泌を促進



※力を入れすぎず、ゆっくりと、気持ち良いと思えるくらいの強さで。

●開口訓練



大きくお口を開いて10秒維持
(5〜10回繰り返す)

●パタカラ体操



大きな声ではっきりと
「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音

ポイント その2

タンパク質をしっかりと

栄養

タンパク質をとって、筋肉量を増やしましょう!

高齢になると、食べる量が減ってしまいがちですが、タンパク質の多い肉や魚、大豆製品などを積極的にとるようにして、バランスのとれた食事を心がけましょう。

●1日に必要なエネルギーとタンパク質量の目安(75歳以上)

	男性	女性
エネルギー	2,100kcal	1,650kcal
タンパク質	60g	50g

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」)

●食品は、バランスよく!(摂取量は目安)



肉類 薄切肉2〜3枚
魚介類 切身1切れ
卵 1個
牛乳 1〜2杯
大豆製品 納豆1パック 豆腐1/4丁



穀類 ご飯 茶碗3杯
いも類 ジャガイモ 1個
野菜・海藻 300〜400g (きのこ類含む)
果物 みかん1個 りんご1/4
油脂 大さじ1

※食事療法を受けている方は、主治医や管理栄養士に相談してください。

ポイント その3

運動は、毎日コツコツと

運動

日々の運動の積み重ねが、健康なからだをつくります!

筋肉が衰えると、からだを動かすのが面倒になったり、転びやすくなって大きなけがにつながってしまいます。健康なからだを維持するため、毎日のトレーニングに取り組みましょう。

●自宅で簡単にできるトレーニング〈目標:1日3セット〉

①開眼片足立ち



バランス力up!
机などにつかまり、片足を上げる。(左右1分間ずつ)

②つま先立ち



ふくらはぎ筋力up!
いすにつかまり、かかとを上げる。(10回)

③ひざ伸ばし



太もも筋力up!
いすに座り、片脚を上げてひざを伸ばす(左右10回ずつ)

●ウォーキングの目安 <目標:1日5,000歩>

ウォーキングの途中で速歩きすると効果的です。



※安全を確保した上で、自分に合わせて無理なく取り組んでください。