

観音包括 かわら版

2018年7月
発行

厳しい暑さが続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。
体力をつけて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

広島市観音地域包括支援センター
広島市西区観音町16-19
TEL **082-292-3582**

今すぐ始めよう！ フレイル予防

フレイル とは？

加齢とともに心身の活力が低下している状態 のことです。

多くの方は、フレイルを経て介護が必要な状態へ進むと考えられています。

今すぐできる フレイルチェック！



半年で
2～3kg
体重が減った



疲れが
とれにくい



歩くのが
遅くなった
(青信号の間に横断歩道を渡り
切れない)



握力の
低下
(瓶が開けられない等)



活動性の
低下
(出かけるのがおっくう)

3つ以上

当てはまれば
フレイル状態！

**フレイルは介護が
必要な状態の一步前！**
早めに気付いて適切な予防や治療を
することが大切です。

★フレイルは予防、改善できます！

始めよう フレイル対策！

① 運動をしましょう

身体を動かすことで、筋量や筋力
は何歳になっても、維持・向上で
きます！

地域で行われている
『いきいき百歳体操』など、
自分のペースで運動を
しましょう。



いきいき健康サロン	いきいきプラザ4階	第2・4木曜	10：00～
フレッシュ健康体操	いきいきプラザ4階	第2・4水曜	13：30～
ひまわり体操	生協けんこうプラザ5階	毎週木曜	10：30～
はりきり元気塾	県営東観音住宅集会所	毎週月曜	13：00～
いきいき東カノンたいそう	東観音町集会所	毎週水曜	13：30～
いきいきサロン万年青会	観音本町集会所	毎週金曜	10：00～
南観体操	南観音老人福祉センター	毎週水曜	10：00～
新町マリン体操	南観音公民館2階	毎週水曜	10：00～
スマイルたいそう	南観音第1会館	毎週月曜	10：00～

② バランスの良い食事をとりましょう

栄養をとらなければ、運動をしても、筋力はつきま
せん。バランス良く食べるようにしましょう。

とくに、不足しやすい「たんぱく質」
(肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など)を
しっかり摂るようにしましょう。

※ 病気があり食事療法を
行っている人は、食事内容など
主治医にご相談ください。



③ お口も元気に保ちましょう

ご飯をしっかり食べて運動するためにはお口の
機能の維持・向上が必要です。

常に口の中を清潔に保つこと、
噛む力や飲み込む力を維持することが
大切です。

定期的な歯科受診や、自宅でできる
『お口の体操』に取り組んでみましょう。



④ 積極的に地域の 集まりに参加しましょう

サロンやボランティア活動へ参加したり、
趣味の活動を楽しむなどしましょう。
毎日、外出して人と会話することが
大切です。



① 食べる前の準備体操

毎食前 1セット実施
(1～2分)

意義／頸部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

a 深呼吸

(数回繰り返す)



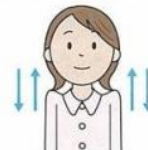
b 首を回す



c 首を倒す



d 肩を上げ下げする

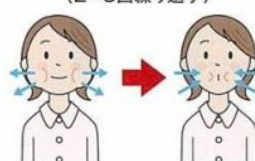


e 両手をあげ、軽く背伸びする



f 頬を膨らませたりすぼめたり

(2～3回繰り返す)



g 舌で左右の口角を触れる

(2～3回繰り返す)



h 息のどに当たるように強くすって止め、三つ数えて吐く



i パパパ ララララ カカカカと ゆっくり言う



j 深呼吸

(数回繰り返す)

