



# 今だからこそ自宅でできる！ フレイル予防

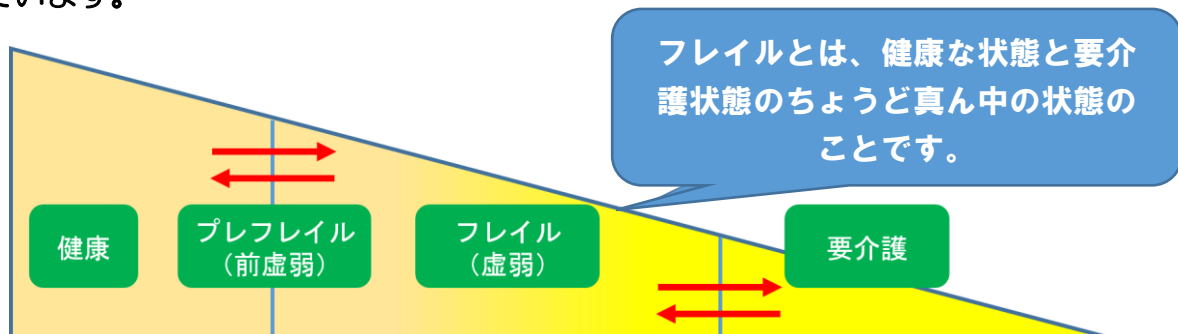
感染症に  
負けないで！

感染症の流行や天候不良などで、家で過ごす機会が多くなっていませんか？  
なんとなくTVを眺めて座っている時間が長くなったり、食事をついつい簡単なもので済ませたり、買い物に出かけるのも億劫に…。

**そんなあなたは「フレイル」が始まっているかもしれません！**  
高齢者では感染と合わせて、自粛生活による健康への悪影響が心配です。

## 【そもそもフレイルってなんだろう？】

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは虚弱を意味する英語「frailty（フレイルティ）」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



（出典：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」）

世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症。高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいため、手洗いや人込みを避けるなどの感染予防が大切です。先の見えない自粛生活、高齢者では「動かないこと（生活不活発）」により、フレイルが進んでしまうことが危惧されます。

フレイルが進むと、心身や脳の機能が衰えていきます。また、体の抵抗力が低下し、インフルエンザ等の感染症も重症化しやすい傾向にあります。

自宅でもできるフレイル予防の秘訣が、このリーフレットに  
つまっています。  
フレイルを予防し、体の抵抗力を下げないようにしましょう。

（東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規）



## 【今からでも大丈夫！フレイルは予防できます。】

フレイルを予防して、いきいき過ごすための大切なポイントは3つあります！  
それは・・・

**ちょい足し【食・口腔】・ちょこちょこ動く【運動】・支えあい【社会参加】**

気づいたときにちょこちょこ動く♪（運動）

### 『座りっぱなしは危険！何もしないと筋肉は衰えます』

家の中で過ごす時間が増えると、体を動かす機会が減りがちです。生活全体が不活発な状態が続くことで、筋肉が衰える『サルコペニア』が進んでしまうことが、フレイルの最大の要因と言われています。テレビ番組の合間に「ちょい筋トレ」、座ったままで「ちょい脳トレ」など、ちょこちょこ体を動かすことを意識しましょう。

#### ちょい筋トレ(片足立ち)

【やり方】

- 手で支える
- 床から足裏を5cm離す
- 1分キープ（無理なら20秒×3回）
- 脚を変えて繰り返す

※無理をしない  
※できれば  
左右1分間ずつ  
1日3セット



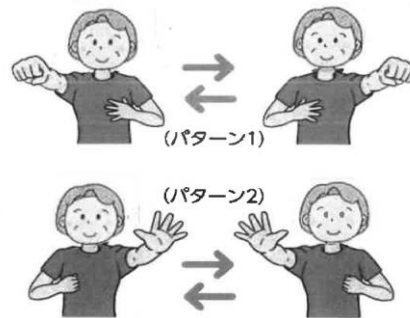
- 姿勢はまっすぐにして行う
- テーブル等すぐつかまれる所で行う

#### ちょい脳トレ(グーパー切り替えパンチ)

【やり方】（椅子に座ってできます）

- 脚を肩幅に開き、背中を伸ばし、お腹を引き締める
- 右手をグーにして前に突き出し、左手はパーにして胸にあてる
- これを左右交互に切り替える

♪好きな歌に合わせて1曲（30秒）程度  
やってみよう♪



♪もしもしかめよ  
♪人生楽ありや苦もあるさ  
♪幸せなら手をたたこう  
  
などを歌ってやってみましょう

### ★平塚市のオリジナル「ゴム体操」も動画配信中！★



←二次元コードを読取すると動画を見ることができます。

※ゴム体操の赤いゴムは洋服のウエストに使う平ゴム等お持ちのゴムで代用できます。ご自身の力で無理なく引っ張ることのできる強度で実施してください。

また赤いゴムは地域包括ケア推進課で貸し出しも行っていきます。

※動画内で「問い合わせ先 高齢福祉課」となっていますが、現在の問い合わせ先は「地域包括ケア推進課 電話 20-8217」です。

## 食べる前後にちょい足し♪(口腔ケア)

生活全体の不活発は口にも影響します。会話の機会が減るなど、あまり“口”を使わない生活が続くとオーラルフレイル(口の働きの低下)になってしまふことがあります。

オーラルフレイルは感染症のリスクを高めます。今日から「食前の健口体操」と「食後の歯みがきや義歯みがき」を習慣にして、元気な毎日を過ごしましょう。

### かながわ・お口の健口体操

#### グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ペー

顔面体操や舌体操などを短くミックスしたお口の体操で、短時間でバランスよく簡単に覚えられるのが特徴です。

1 **グー**



目はしっかり閉じ目玉は下方に。  
口は口角を上げしっかり閉じる。

2 **パー**



目は大きく開き目玉は上方に。  
口を大きく開く。

3 **ぐるぐる**



口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。  
(右回り、左回り)

★だ液には細菌やウィルスから身を守る効果があります★

唾液をたくさん出すには

- よく噛んで食べる
- 健口体操を実践する

4 **ごっくん**



ココで溜まった唾を  
ごっくん!

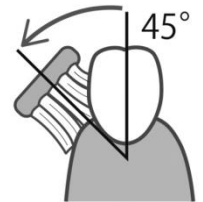
5 **ペー**



舌の先に力を入れ  
しっかりと前に出す。  
(そのまま10秒キープ)

#### ☆ブラッシングポイント☆

歯と歯ぐきの境目などに付着する、白いねばねばした歯垢は細菌のかたまりです。歯ブラシを小刻みに動かして丁寧に磨きましょう。



<神奈川県オーラルフレイルハンドブックより引用>

## いつものご縁にちょい足し♪(支えあい)

感染症のまん延防止のために、地域や趣味の集まり等、人とのつながりを持ちにくくなっています。不安になりやすいこんな時こそ、家族や友人、隣人とのつながりを切らさないことが大切です。

フレイルは「社会とのつながりを失う」ことが最初の入口になると言われています。友人や家族とメールや電話をしたり、人とのつながりを切らさないように意識してみましょう。

※もし何かお困りの時は…平塚市高齢者よろず相談センターへ相談してみましょう

★フレイルについては市のホームページでも紹介しています★

平塚市 フレイル で検索 もしくは右の二次元コードを讀取→



## 食事にちょい足し♪(栄養)

「家で過ごすばかりでお腹がすかない」「買い物に行くのも心配だし、お米も食材もあまり減らしたくない…」と食事を簡単にすませたり、欠食していませんか？

人は動かなくてもたくさんの栄養を必要としています。3食きちんと食べなければ、体を維持するための栄養は摂れず、**免疫力も下がってしまいます**。  
ごはんや麺類だけでなく、**たんぱく質やビタミン・ミネラル・食物繊維もしっかり摂って、免疫力をアップ**させましょう。

### ちょい足しで栄養価アップ



#### ★たんぱく質アップ

ごはんにかつお節・しらす干し・きなこをかける  
麺類・汁物に卵を割りいれたり、お麩を加える  
その他…チーズやスキムミルクを料理に加えてもたんぱく質アップできます。

#### ★ビタミン・ミネラル・食物繊維アップ 冷凍野菜

解凍しないで即席みそ汁やカップラーメンに入れると楽ちん。  
**乾燥わかめ**  
汁物に加えたり、水でもどしてサラダや酢の物に。

### 調理なしで栄養価アップ

**魚や肉の缶詰**はそのままで食べられ、保存が効くので、ストックしておくとう便利です。**練り製品(竹輪など)**や**納豆や豆腐**も調理なしで食べられるので、ぜひおかずの一品に。  
おやつに**ヨーグルト**や**魚肉ソーセージ**などたんぱく質の多い食品をチョイス。  
ミニトマトやきゅうりなどの**洗ってすぐ食べられる野菜**も活用しましょう。

#### 簡単！混ぜるだけ さば缶のおからマヨ和え

材料(2人分)  
・さば缶(水煮) 1缶  
A おからパウダー 大さじ2  
A マヨネーズ 大さじ1  
(好みで粒マスタードや七味唐辛子を混ぜても)  
・小ねぎ1本

#### <作り方>

- ① ボウルにAを入れて混ぜ、さば缶の水煮を汁ごと加えて、さらに混ぜる。
- ② 器に盛り付け、小口切りにした小ねぎをのせる。

★最近流行のおからパウダーは食物繊維など多くの栄養素を含みます。ポテトサラダやヨーグルトに混ぜて食べても味に影響が少なく、手軽に栄養価アップできます。