

新型コロナウイルスに負けない体づくり ～フレイル予防でいきいき生活～

江別市
介護保険課
Tel.381-1067
令和2年6月発行



健康体操なでしこ
代表 吉田さん



介護保険課 黒木保健師

新型コロナウイルスが心配で出かけないでいたら、筋肉が落ちたわ。
歩くと疲れてしまって…足腰がぎくしゃくするようになったわ。

なんだか、やる気がなくなってしまって。

そのままでは“フレイル”になってしまうかも！
フレイルのことを知り、しっかり予防していくためにできることを
理学療法士の岡田しげひこ先生に聞いてみましょう。



元気アップサポーター
吉田さん

“フレイル”とは？

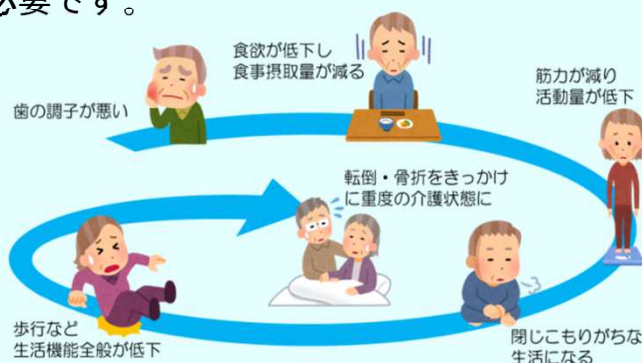
フレイルは加齢に伴い、様々なストレスに対する回復力が低下した状態を示す“frailty”に由来し、筋力や心身の活力が低下し要介護状態に近づいている状態のことです。

加齢とともに筋肉量は減っていきませんが2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するといわれています。また、安静臥床のままでは、一日あたり約1～3%の筋力低下が起こり、3～5週間で約50%まで低下するといった研究報告もあります。

新型コロナウイルスの流行により、家の中に閉じこもる生活が続いています。筋肉量を落とさないように、家の中にも活動することが必要です。

“フレイル”への悪循環

きっかけは様々ですが、閉じこもりがちな生活→活動量低下→食欲低下→低栄養→筋肉量の減少→基礎代謝の低下→食欲低下……の様に悪循環となります。歯の調子が悪いことから食事が減り、低栄養からの悪循環になる方もいます。



▲フレイルへの悪循環のイメージ

予防の3つのポイント

①閉じこもらないこと

感染リスクを考えて、1～2人で距離を取りながらマスクを着用したウォーキングのほか、庭の手入れや畑仕事をするのも良い運動になります。

②運動すること

筋肉は足腰から弱っていくため、家の中の段差を利用した踏み台昇降や、ゆっくりとした椅子の立ち座りなどで足腰の筋肉を鍛えることが大切です。

③食えること

活動量が減ると食欲がなくなりがちですが、3食きちんと食べて体をつくるもとになる肉や魚などのたんぱく質をしっかり摂りましょう。

認知症予防

外出や人との会話は脳への刺激になりますが、それができない状況だからこそ、日常生活の中でできる取組をしましょう。

認知症予防には、2つのことを同時に行うことが効果的と言われています。しりとりをしながら歩いたり、踏み台昇降をしながら歌を歌うなど、身体を動かしながら脳を使うことがオススメです。



北海道新聞のコラム
「しげひこのこれは助かる」を
連載中の岡田しげひこ理学療法士

満足感を得る

日常生活の中で自分の役割を持つことは大切です。自分の力を発揮できる機会を見つけ、満足感を得られる生活を送りましょう。

みんなでやろう！フレイル予防

～新型コロナウイルスに負けないぞ編～



動く

動かないこと(生活不活発)により体や頭の動きが低下します。

自宅でもできるちょっとした運動で、筋力を維持しましょう。

①～⑥の動きを8カウント数えながら行います。

1日2セットから始め、慣れてきたら回数を増やしていきましょう。

訪問看護
ステーションのつぼる
山谷作業療法士



痛みやふらつきがある時は無理せずに行いましょう。
水分や休憩を取りながら行いましょう。

注意 呼吸は止めずに行いましょう。

生活習慣病予防のため、
コツコツやりましょう！

①太ももの前側の筋トレ

ゆっくりと膝を伸ばす。
まっすぐ伸びきったら、
つま先を自分の方へ反らせる。
(左右各10回)



②お尻の筋トレ(座位)

もも裏に手を当てる。
脚は下矢印の方へ、手は上矢
印の方へ力を入れて抵抗を加え
る。(左右各10回)



③スクワット(座位)

脚を肩幅に広げる。
手を前に伸ばしながら、椅
子から少しお尻を上げる。
(10回)



④お尻の筋トレ(立位)

背もたれに掴まり、足を伸ばし
たまま後ろへ上げる。
腰が反らないように注意。
(左右各10回)



⑤スクワット(立位)

脚を肩幅に広げる。
腰に手を当て、椅子に座る
ように膝を曲げる。
膝がつま先より前に出ない
ように注意。
(10回)



⑥バランスを鍛える運動 (重 心移動の練習)

1・2・3・4で片脚を半歩前に踏
み出す。身体を前に屈めながら
踏み出した足に体重をかけて床
を踏みしめる。
5・6・7・8で元に戻る。
(左右各10回)



毎日の過ごし方に変化を！

悪循環

- ・ 自粛生活で閉じこもりがち
- ・ 体力の低下
- ・ 座りっぱなしで、腰痛リスク増大
- ・ 生活習慣病のリスク増大



好循環

- ・ 一日一回は太陽光を浴びる
- ・ 散歩をして気分転換する
- ・ 一時間に一回は立って、腰を伸ばしましょう
- ・ 軽い運動は、食事・睡眠に良い影響があります

生活の中でできること

- ・ ウォーキング
- ・ 庭仕事や畑仕事は、膝の屈伸運動になる
- ・ テレビ体操
- ・ 市の介護予防体操 など

やってみよう！

江別市介護予防体操「元気アップ体操」
「E-リズム シニアのらくらくイス編」
のDVDを無料で配布中。
お問い合わせは、市役所介護保険課
TEL (011) 381-1067



市HPIにて動画公開中

指輪っかテスト

サルコペニア(筋肉量が減少した状態)は
フレイルの要因の一つと言われています。
自分の筋肉量を定期的に測ってみましょう！



両手の親指と人差し指で輪をつくり、
利き足ではない方のふくらはぎの
一番太い部分に当てる



転倒・骨折
などの
リスク
隙間ができれば高リスク
運動して筋肉をつけよう

出典：東京大学高齢社会総合研究機構より

食べる

しっかり筋肉 & 健やか腸で...
免疫力アップ ↑↑



主食・主菜・副菜 バランスOK!
3度の食事を楽しみましょう
こまめな水分補給もお忘れなく!

介護保険課
清水管理栄養士

笑う



笑うことは大切です。
笑うことでセロトニン(幸せホルモン)が分泌され、ストレスが軽減されます。
ストレスが軽減されると、免疫力も高まります。病気と闘う細胞(NK細胞)が活性化し、免疫力が高まります。
好きなことをしたり、友人と電話でおしゃべりしたり生活の中でたくさん笑いましょう。

生活の中でできること

- ・友人と電話でおしゃべり
- ・趣味活動
- ・好きなテレビを見る
- ・昔のアルバムを見る など

やってみよう!

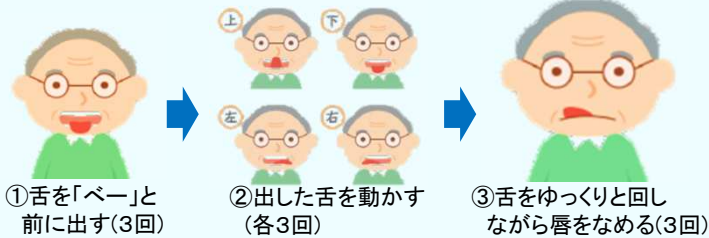


江別第一
地域包括支援センター
長田保健師

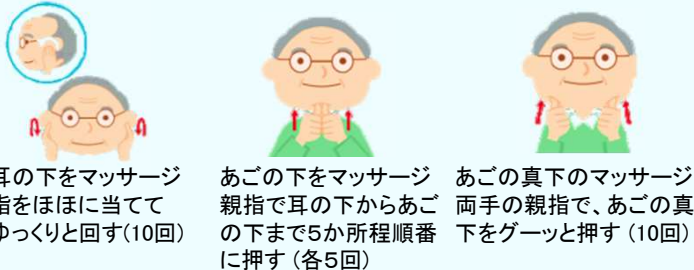
しっかり食べるための 口腔トレーニング

食べるためにはかむ力、飲み込む力が大切です。
気になる症状がなくても毎日続けることで、お口の筋肉が鍛えられ機能を維持できます!
お口の中を清潔に保つことは感染症予防にも効果的です。

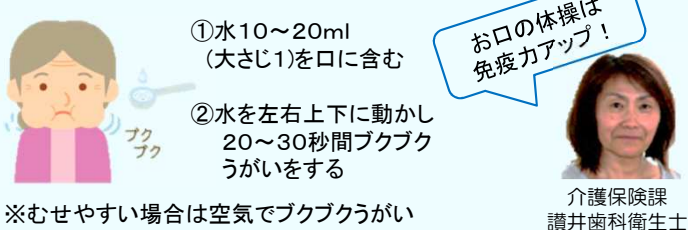
●舌のストレッチ(よくかみ、良く飲み込めるように)



●唾液マッサージ(口の渇きを防ぎ、唾液が増加)



●唇とほほの体操(口唇閉鎖力をアップ)



※むせやすい場合は空気でブクブクうがい

食べ物をかむ力、のどの奥に送り込む力、 飲み込む力を鍛えましょう!



仰向けの状態から肩を上げずに頭だけを上げる
頭を1分間持ち上げる。
1回やったら1分間休む

※飲み込むときに重要な、のどの筋力強化、さらに食道の入り口の開きを良くします。

血圧が高い方は無理せずに!



最大開口で10秒間我慢
10秒間の休憩

※大きく口を開けることで舌の奥の筋肉や、のどや周りの筋肉の強化することができます。
口の中で噛む、のどまで送り込む力も鍛えられます。



江別谷藤病院
磯崎言語聴覚士

実施できた項目に○をつけましょう!

日にち	/	/	/	/	/	/	/
動く							
食べる							
笑う							

続きはお家の
カレンダーに
記録してみましょう!



大麻第一
地域包括支援センター
遠藤保健師



野幌第一
地域包括支援センター
白石保健師

頭を使って脳に刺激を与えることが大切です。
漢字の書き取りや計算などのドリルをとくことはいい刺激になります。
また、体を動かしながら、課題を行うデュアルタスク(二重課題)を行うことも脳への刺激になります。
ちょっとした脳トレを紹介します。

やってみよう！脳トレ

次の漢字、あなたはいくつ読めますか？

<北海道の地名編>

- ①久連 ②七飯 ③榎法華 ④小砂子 ⑤馬主来
⑥濃屋 ⑦花畔 ⑧秩父別 ⑨一巳 ⑩十弗
⑪白人 ⑫札弦 ⑬虻田 ⑭留辺蘂 ⑮尾岱沼

<生きもの名前編>

- ①海豚 ②鮪 ③牡蠣 ④河馬 ⑤土竜
⑥駱駝 ⑦海象 ⑧大熊猫 ⑨小熊猫 ⑩蝸牛

☞ 答えはページの下へ



お〜て〜て〜
つ〜ないで〜
野道をゆけば〜

歌いながらステップを踏むと脳トレにもなります！

- ①右足のせる
 - ②左足のせる
 - ③右足おろす
 - ④左足おろす
- ※無理せず行いましょう。



江別第二
地域包括支援センター
斉藤保健師

やってみよう！

生活の中でできること

- ・新聞を声に出して読む
- ・テレビ番組のクイズの答えを一緒に考える
- ・手紙を書く
- ・新型コロナが終息した後、自分が行ってみたい旅行計画を考える など

満足感・充実感を得る

「出かけられない」、「友人と会えない」、「役割がなくなった」、「何もできない」と考えるのではなく、たっぷり使える時間と考えて、充電期間にしてみませんか？

家族の中で家事を分担したり、新しいことにチャレンジすることで新しい自分を発見したり、役割を見つけられるかもしれません。

日常の中で、楽しみなことをひとつずつ増やしていくことで、自分自身のレベルアップをはかってみましょう。



30分程
ウォーキングしてます
元気アップサポーター
田中さん



友人にLINEで
写真を送りました
新たなことにチャレンジ
元気アップサポーター
吉田さん

夫と一緒にストレッチ
庭仕事をしています。
健康体操なでこ
代表 吉田さん



◆フレイルについて詳しく聞きたいこと、心配ごとはお住まいの地域包括支援センターへ。

担当包括	お問合せ (営業時間)	担当地域
江別第一 地域包括支援センター	電話 389-4144 (月～土 8:45～17:15)	条丁目、萩ヶ岡、緑町東、緑町西、王子、一番町、弥生町、工栄町、元江別、若草町、元町、牧場町、元江別本町、見晴台、刈雁、いずみ野、高砂町、向ヶ丘、美原、篠津、中島、八幡、角山、
江別第二 地域包括支援センター	電話 389-5420 (月～金 8:30～17:30、 土 8:30～12:30)	上江別、上江別東町、上江別西町、上江別南町、ゆめみ野東町、ゆめみ野南町、東光町、江別太、萌えぎ野西、萌えぎ野東、萌えぎ野中央、朝日町、あけぼの町、豊幌、豊幌花園町、豊幌美咲町、豊幌はみんぐ町
野幌第一 地域包括支援センター	電話 381-2940 (月～土 9:00～17:40)	野幌町、野幌松並町、野幌末広町、野幌住吉町、野幌代々木町、元野幌、新栄台、中央町、野幌寿町、野幌屯田町、野幌美幸町、東野幌、幸町、錦町、野幌若葉町、東野幌本町、緑ヶ丘、西野幌、あさひが丘、東野幌町、野幌東町
大麻第一 地域包括支援センター	電話 388-5100 (月～金 8:30～17:00、 土 8:30～12:30)	文京台、文京台東町、文京台南町、文京台緑町、大麻、大麻桜木町、大麻ひかり町、大麻南樹町、大麻晴美町、大麻園町、大麻東町、大麻高町、大麻宮町、大麻中町、大麻沢町、大麻扇町、大麻西町、大麻栄町、大麻泉町、大麻新町、大麻北町、大麻元町

【クイズの答え】

北海道の地名編 : ①くづれ ②ななえ ③とどほっけ ④ちいさこ ⑤ぱしくる ⑥ごきびる ⑦ばんなぐろ ⑧ちっぶべつ ⑨いっちゃん
⑩とうふつ ⑪ちろっと ⑫さつつる ⑬あぶた ⑭るべしべ ⑮おだいとう
いきもの名前編 : ①いるか ②まぐろ ③かき ④かば ⑤もぐら ⑥らくだ ⑦せいうち ⑧ばんだ ⑨れっさーばんだ ⑩かたつむり