

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長引いています。これまでの第1号、第2号でも協力いただいた元気アップサポーターの皆さんに頑張っていること、取り組んでいることをお伺いしました。



介護保険課  
黒木保健師

## フレイルとは



岡田理学療法士

フレイルとは、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のことで、健康と要介護の間の状態のことです。

フレイルは、「身体的」「精神的・心理的」「社会的」な要素が相互に影響し進行しますが、早期に対応することで回復することができます。フレイルを予防することは、体力や気力の維持につながるだけではなく、免疫力の低下を防ぐことにもなり、感染症予防にもつながります。



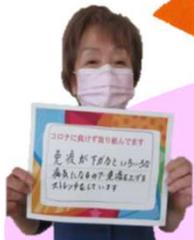
元気アップサポーターの皆さんが普段から取り組んでいるフレイル予防についてお聞きしました。



江別第一  
地域包括支援センター  
平田保健師

## 身体的フレイルの予防

- ・からだを動かす
- ・バランスのよい食事
- ・よく噛んで食べる
- ・日常生活での活動量を増やす
- ・病気の治療、健康診断の受診



免疫が下がると色々な病気になるので、免疫を上げるためにストレッチをしています  
(齊藤サポーター)



病気に負けるな  
ウォーキングを頑張っている  
(小林サポーター)



ウォーキングを  
頑張ってます!  
(藤サポーター)

## 精神的・心理的 フレイルの予防

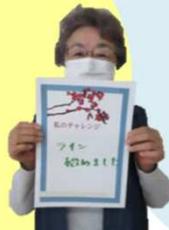
- ・新しいことに挑戦する
- ・趣味を楽しむ
- ・リラックスする
- ・休息・睡眠をとる
- ・規則正しく生活する



花の苗づくり  
咲くのが楽しみ  
(赤田サポーター)



健康音楽指導士の2級の合格  
に向けて頑張ってます  
(土岐サポーター)



ライン始めました  
(山内サポーター)

## 社会的フレイル の予防

- ・感染症対策を講じて外出する
- ・電話やメールで交流する
- ・社会参加
- ・ボランティア等の活動



密にならない努力  
と健康管理  
(斉藤サポーター)

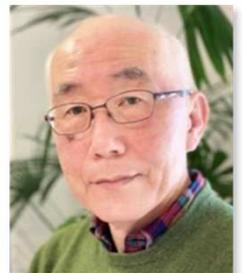


月1回の親睦会で仲間が  
自分の話を聞いてくれること  
(小野サポーター)

人との“つながり”は直接会うことだけではありません。例えば、ウォーキングをしている時に、「きれいに手入れされた庭がある」「お店の看板の色が変わった」「ごみ収集の日だから、ごみが出ているな」など、住み慣れた地域の中の建物、庭、街並みなどの雰囲気や変化から、人が活動した形跡を見られ、“つながっている”と感ずることが出来ます。

その新たな発見から「お庭、キレイですね」など一言二言かもしれませんが、会話につながるかもしれません。

まずは、感染症対策を講じて、一歩外に出てみませんか。「新たな発見」や人と「つながる」きっかけづくりから始めてみましょう。



# みんなで実践！フレイル予防！！

～畑作業・花づくりに使えるからだづくり編～

## からだ

気温が上がり、屋外での作業が心地よい季節となりました。野菜を育てて収穫するなど、これから、体をたくさん使う作業が増えてきます。畑作業や花の手入れには足腰など下肢の筋肉が重要であり、転倒予防にもつながりますので、ぜひ取り組んでみてください。



訪問看護ステーションのつぼろ 石川作業療法士

### でこぼこ道を歩く

畑のようなでこぼこした道歩くには、下肢の筋力だけではなくバランスがポイントです。でこぼこ道でも転倒しないように、バランス力を高めましょう。

#### バランス力を鍛える運動①

##### 下肢筋



【足首を鍛える】でこぼこ道で足首に力を入れてバランスをとりましょう。台所等につかまり、つま先立ち運動。(10～20回程度) 背中が曲がらないように。

#### バランス力を鍛える運動②

##### 足指筋



【足指を鍛える】でこぼこ道を歩くときは、特に足の指でバランスをとっています。床やベッドで足を伸ばして座り、足の指を曲げ伸ばし。(10～20回程度)

### 草むしり 水やり・収穫



しゃがむ作業や物を運ぶ作業は膝や腰へ負担がかかります。体幹や太もも周りの筋肉を鍛えましょう。

#### 太ももを鍛える運動

##### 下肢筋



【しゃがむ・立つ筋力を鍛える】背中を曲げず、ゆっくり膝を曲げ、ゆっくり伸ばします。膝の角度は深くなくて良いです。ゆっくり曲げ伸ばしすると効果的です。膝の痛い方は無理せずに。(10～20回程度)

#### 腹筋(体幹)を鍛える運動

##### 腹筋



【かがみ込む・かがみ姿勢を維持する】仰向けになり、両手を太ももから膝の方へ滑らせる。首が少し浮く程度でも効果があります。(5～10秒維持)

### 後に疲れを残さない

畑作業や花づくりは、ついつい時間を忘れてやりすぎてしまいます。作業の後にストレッチをすることで、疲れを次の日に残さないようにしましょう。

#### 体をひねる運動

##### 体幹



【体幹(腰)のストレッチ】ベッド等に仰向けに寝ます。両膝を立て、ゆっくり腰をひねる。(5～10秒) 左右行いましょう。両肩が浮かないようにしましょう。

#### 体幹・股関節を伸ばす運動

##### 体幹



【体幹(腰)股関節のストレッチ】うつ伏せになり、両肘をついて上体を起こしていきます。脇を閉めることにより、効果的に筋肉を伸ばすことができます。

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。第1号、第2号フレイル予防リーフレットも配布中。お問い合わせは、市役所介護保険課まで。  
TEL:011-381-1067

室内で気軽にできる体操です



大麻第一 地域包括支援センター 遠藤保健師

### 熱中症に気をつけよう！

気温と湿度が上がると熱中症のリスクが高まります。  
・日陰でのこまめな休憩と水分補給  
・帽子をかぶる  
など、気をつけましょう。



# 栄養

## 免疫力アップ 3つの基本の「キ」

たん白質で筋肉&免疫細胞パワーアップ!

魚・肉・卵・大豆製品・牛乳・乳製品

食物繊維と発酵食品で腸元気に!

野菜・果物・ヨーグルト・納豆等

カロテンで粘膜健やか、のど・鼻ガード!

緑黄色野菜



### ブロッコリー

白血球をサポートして免疫力を高めるビタミンCが豊富です。さらに、生活習慣病予防や美肌効果も! ゆでて食べるだけでなくレンジで温めたり、炒めたりスープに入れても美味しいです。

江別といえば...

### トマト

リコピンパワーで免疫力アップ! アンチエイジングやがんの予防にも! たくさん採れた時は1個ずつラップに包んで冷凍保存もできます。カレーに入れると旨味もアップ! オススメです。

さっぱり スッキリ 免疫力アップ!

### 冷え冷えトマトのスムージー風

《1~2人分》

トマト…半分  
キウイフルーツ…1個  
はちみつ…大さじ1  
ヨーグルト…100g

《作り方》

- ① トマト、キウイは皮をむいて、小さめにざくざくと切る。はちみつと一緒にフリーザーパックへ入れ袋の外側からもむ。はちみつがなじんだら平らにならして冷凍庫で凍らせる。
- ② 冷凍庫から出し、袋の外側から砕きヨーグルトを加えて揉み込む。

できたては、冷え冷えシャーベット風。ちょっと待って、いい感じに溶けたらスムージー風にゴクゴク飲めます。

### きゅうり

夏バテ気味でもそのままさっぱり食べられてビタミンCやカリウム補給に役立ちます。

いいこといっぱい夏野菜!

### ナス

ナスニンパワーで血液さらさら! 油料理でナスニンパワーがアップ! あっさり食べたい時にはまるごと1個ラップに包んでレンジでチン! お手軽です。

フレイル予防、免疫力アップ、夏バテ予防の基本はしっかり食べることです。

旬の夏野菜も上手に取り入れ、バランス良く、1日3食しっかり食べて元気に暑さを乗り切りましょう。水分補給もしっかりと!

介護保険課  
清水管理栄養士

# 口腔

毎日の食事で噛む回数を増やすためのワザ

- ① ひと口の量を少なめに  
1回の口に運ぶ量を少なく
- ② 何回噛んでいるか確認  
理想はひと口30回
- ③ 歯ごたえのある食材を選ぶ  
繊維質・弾力のある食品
- ④ 食材を組み合わせる  
食感や味に変化をつける
- ⑤ 味付けは薄味にする

マスクでの会話は、口周りの筋肉の動きが小さくなり、筋力も落ちてしまいます。食事をよく噛んで食べると、口周りの筋肉も鍛えられます。新鮮な生野菜やお肉などを、よく噛んで味わって食べましょう。

口の体操



介護保険課  
讀井歯科衛生士

# 認知症

## ◎「噛む」と脳が活性化



よく噛んで食べることは、脳への刺激にもなり、認知症予防にも効果的です。おいしい食事をよく噛んで食べましょう。

## ◎料理で脳が活性化

“献立を考えて料理を作る”ことは、手順や盛り付けなど、脳の刺激になることがたくさんあります。2品同時に作ったり、新しいレシピに挑戦することは、さらなる脳への刺激になります。彩り鮮やかな夏野菜を使い、料理をしてみよう。

野菜は1日350gを目標に食べましょう

江別第二  
地域包括支援センター  
大山保健師



# 私たちが感染症予防で今できること



保健センター保健医  
梶井 直文医師

## ○新型コロナウイルスワクチンの予防接種と感染症予防

新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、1年が過ぎました。感染症の拡大を防止するために、これまでと違う生活様式への変化、活動の自粛など、私達の生活は長期間にわたり大きな影響を受けています。江別市でも新型コロナウイルスワクチンの予防接種が始まっています。予防接種は、もともと人が持っている免疫機能の仕組みを使って病気に対する抵抗力を付けるものであり、集団で免疫を付けることは、地域やまちを守るための効果的な方法と言えます。また、予防接種をしたからといって100%新型コロナウイルスにかからないわけではありませんし、接種してから免疫が付くのに約2週間かかると言われています。日頃から一人ひとりが実践している「手洗い・手指消毒」「マスクの着用」「密を避ける」「換気をする」などの基本的な感染症予防を意識して、引き続き継続することが大切です。

※新型コロナウイルスワクチンは、その意義と副作用を十分に理解していただいて、あくまでもご本人の希望により接種を受けていただくものです。

## ○フレイル予防のために、私たちができること

閉じこもった生活を続けると、目には見えないところで、「からだ」も「こころ」もフレイルが徐々に進行して機能が低下し、要介護の状態に進んでいきます。体力や免疫力を低下させないためにも、「からだ」も「こころ」も元気な状態を保つこと、つまりフレイル予防が大切です。

感染症には流行が拡大する時期、感染症予防により流行が収まる時期と波があります。新型コロナウイルスの流行期は、外での活動を控えて屋内で運動をするなどの感染症を広げないための生活が必要ですが、感染症が落ち着いている時期には、感染症予防を徹底して活動することが大切です。

**自分を守るために一人ひとりができること**

**地域、まちを守るために**

一緒に元気に過ごすために、今、できることから取り組みましょう！

野幌第一 地域包括支援センター 白石保健師

江別第一 地域包括支援センター 斉藤保健師

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の地域包括支援センターへお問い合わせください

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、対雁、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