

今回で第6号となるフレイル予防リーフレット。第4号の「口腔」、第5号の「栄養」に続き、フレイル予防で大切なポイントとなる「運動」をテーマにお伝えします。  
溪和会江別病院で理学療法士として活躍する兼松さんにお話を伺いました。



介護保険課  
黒木保健師

## ○フレイルと高齢者

“フレイル”とは虚弱な状態のことを言います。あまり馴染みのない言葉の様に感じますが、私の働いている病院では、“フレイル”になることは珍しいことではありません。

私は普段、手術などの治療を目的に入院された患者さんの術後のリハビリを担当していますが、たった数日ベッドで安静にしていただけで、全身の筋力があつという間に落ちてしまう方が多くいらっしゃいます。

筋肉は、1日寝たきりになっただけで、全体の約2～3%落ちると言われており、これは1歳年を取ることと同程度の筋肉量の低下です。患者さんご自身も周りのご家族も想像以上に動けなくなったことに驚かれます。

コロナ禍の閉じこもりがちな生活がきっかけで、日常生活における活動量が減少し、筋肉や身体活動機能が低下している“フレイル予備軍”は増えています。フレイルは回復できますので、普段の生活の中でこまめに動いたり、意識的に運動して、フレイルにならないように取り組むことが大切です。

## ○適度な運動で健康管理

適度な運動は免疫を上げることが研究で分かっています。ここで、大切なポイントは“適度”な運動です。無理をして頑張りすぎて、痛みが悪化したり、すごく疲れてしまったり、かえって逆効果です。

有酸素運動には血圧を下げる効果があり、筋トレで関節周りの筋肉をつけることで、関節にかかる負担を軽減することができます。主治医に相談しながら、自分の身体(症状)に合った適度な運動を見つけていきましょう。

楽しく運動して、フレイルや病気に負けない身体をつくりましょう。



溪和会江別病院  
兼松理学療法士

## おしえて 理学療法士さん！

みなさんの運動に関する疑問を兼松さんに聞いてみました！

### Q:運動したいけど続かない

A:運動は一人では続けにくいですが、誰かと一緒に行くと、お互いが励みになって続けやすいです。



「あの人と一緒だと励まされる」と、一緒だからこそ得られる気持ちの効果もあります。  
仲間や家族など誰かと一緒に取り組むことが継続するコツです。

### Q:道具がないから運動できない

A:道具がなくても運動はできます。  
道具は運動の質を補助するものです。ペットボトルに水を入れるとダンベル代わりになりますよ。水の量で重さも調整できます。  
自分自身の腕や足の重さもいい負荷になります。



### Q:体に痛みがある

A:体の痛みや病気などの不安がある人は事前に主治医に確認することが大切です。自分に合った運動をしましょう。  
過去の自分と比較せず、今の自分の体に合わせましょう。

### Q:何から始めたらいいかわからない

A:運動を始めるきっかけは様々です。  
江別市にはオリジナルの介護予防体操※1があるので、まずはそこから始めてみてはいかがでしょうか。屋外やお店の中のウォーキングも始めやすいです。体育館※2に行って相談してみるのもいいと思います。

※1介護予防体操、※2体育館については3ページを参照ください

# 江別市のリハビリ職と保健師がオススメする 動いて、のばして、フレイル予防！

## からだ

寒い日が続く、外出するのがおっくうになり、運動する機会が減っていませんか？  
冬の間に体力・筋力が落ちると、転びやすい体になってしまいます。  
今回は体力が落ちないように室内でできるおすすめの方法について紹介します。

### 上半身&体幹のストレッチ

血行を良くして慢性的な肩こり・腰痛を予防しましょう。



**<注意>**  
勢いをつけず、ゆっくり行いましょう。  
肩や腰に痛みがある時は無理のない範囲で行いましょう。  
呼吸は止めないようにしましょう。

- ①両手でタオルを握って前に腕を伸ばす
- ②ゆっくりと横に腰を捻じり10秒止める
- ③ゆっくりと反対側に捻じり10秒止める

- ①両手でタオルを握り、腕を伸ばしたままバンザイ
- ②そのまま体をゆっくりと横に倒し10秒止め、ゆっくり戻す
- ③反対側へ同じくゆっくりと倒し、10秒止めて戻す



溪和会江別病院  
兼松理学療法士

### 下半身のストレッチ

下半身のストレッチをすることで腰痛予防になります。



- ①食卓テーブルや壁などに手をおき、片足を前に出もう片方を後ろへ伸ばす
- ②踵が浮かないようにし、ふくらはぎを10秒伸ばす
- ③反対側も同じく伸ばす



- ①椅子に浅く腰掛け片足を伸ばす
- ②つま先に向かって腕を伸ばし太ももの裏をしっかりと10秒伸ばす
- ③反対側も同じく伸ばす

**<注意>**  
どちらの運動も膝をしっかり伸ばし、痛みのない範囲で行いましょう。



**1日3セットを目安に行いましょう**  
雪かき前の準備運動に行うのもいいですね。  
お風呂あがりに行うとより効果的です。

リハ職オススメの筋トレはこちら

## 有酸素運動

**<有酸素運動の目安の脈拍の計算方法>**  

$$\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時脈拍}\} \times 0.4 \sim 0.6 + \text{安静時脈拍}$$
**= 運動中の目安となる脈拍**

普段ウォーキングを行っていた方も、冬季は雪道のため運動量が減ってしまいがちです。そんな時は、ご自宅でできる有酸素運動として、全身運動であるテレビ(ラジオ)体操や介護予防体操があります。  
また屋内での運動として、市民体育館で運動したり、ウィンドウショッピング、屋内施設での階段の昇り降りやウォーキングもオススメです。



例:70歳、安静時脈拍75回/分  
毎日30分散歩し、体力に自信がある場合  

$$\{(220 - 70) - 75\} \times 0.6 + 75 = 120 \text{回/分}$$
 自転車漕ぎのような有酸素運動を上記の脈拍を目安に実施することで、効果的に運動ができます。

室内でできる有酸素運動の中には自転車エルゴメーターというマシンの使用もオススメです。

# 雪道の歩き方

冬道は滑りやすく、転倒すると大きなけがにつながる危険があります。転倒しにくい歩き方や姿勢を参考に、安全に気を付けて外出しましょう。

## 転倒しにくい姿勢

- ①足を上げすぎない
- ②足の裏全体で上から下に置くようにしっかり路面を踏む



- ③少し屈みバランスをとる
- ④歩幅は小さく、スピードは一定に

## 歩く時の注意

- 急いで歩くと転倒の原因になります。時間に余裕をもって行動しましょう。
- 歩きながらの電話やよそ見をせずに歩きましょう。



## 外出時の準備



- 足のサイズに合った、滑りづらい靴を選びましょう。
- カバンはリュックサックにして両手を使えるようにしましょう。
- 転倒しても大けがをしないように帽子と手袋を着用しましょう。

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。

過去のフレイルちらしも合わせて配布中  
問い合わせ：市役所介護保険課

TEL(011)381-1067



市HPIにて  
動画公開中

江別市スポーツ振興財団では、市民体育館と大麻体育館で“ワンポイントトレーニング”を行っています。無料でトレーニングマシンの使い方や運動に関する相談が出来ます。

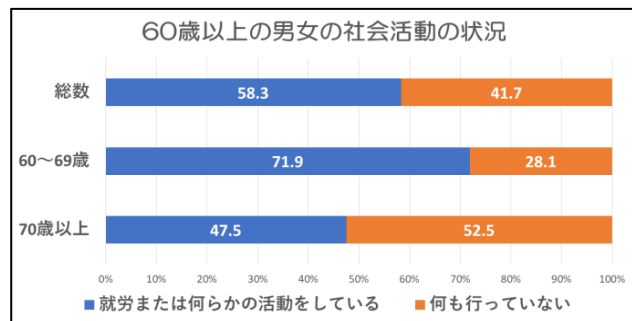
有料で体力測定やトレーニングメニュー作成、運動指導も受けられます。

【問い合わせ】TEL (011)384-5001



# つながる

新型コロナウイルスが流行して3年が経過しました。感染症の流行は、私たちの暮らしの姿を大きく変えましたが、特に人との交流に大きな影響を与えました。一緒に過ごしていた仲間、遠くに住んでいる家族と思うように会えなくなったり、通っていた教室やサロン、通いの場が中止になったりと、交流しにくい状況でした。最近では感染対策を取りながら再開するところが少しずつ増えてきました。しかし、一部では今回の休止を機に解散してしまったサロンや通いの場があります。そうすると、これまであった「つながる」場がなくなってしまったことになりすね。



厚生労働省の「平成28年(2016年)国民健康・栄養調査報告」

調査結果では、テレビやラジオ等のメディアに費やす時間が多いことがわかりました。コロナ禍の影響も受け、さらにこの時間が増えている方も多いと思いますが、テレビやラジオだけではそこに人との交流や会話は生まれにくいです。

自分の時間をどのように過ごすか。畑づくり・花づくりなどの園芸をしたり、趣味の教室に行ったり、散歩などの活動をする、畑づくりでの情報交換や教室での会話、散歩先での人との交流が生まれるきっかけになります。以前からやってみたかった習い事に行ってみるのもよいです。大切なのは“人とのつながり”です。

わくわくする気持ち、一緒にやる楽しみや喜びは心を元気にします。心が元気だとさらに活動する気持ちが沸いてくるものです。また、元気な人につられて周りも元気になっていき、いつしか一人の元気が地域やまち全体を元気づけます。

あなたの元気のおすそ分けを周りの人にもしてみましょう。

左の図は厚生労働省が発表した60歳以上の男女の社会参加の状況です。60歳代の約70%以上が就労または何らかの活動、つまり、社会参加等しています。一方、70歳以上になると、その割合は約47%と半分以下に減っています。

また、1日の過ごし方の調査では、食事、睡眠、排せつ、家事等の日常生活に必要な時間以外の過ごし方は、高齢者は自分の時間となっています。

では、高齢者の方はこの自由時間に何をしていますでしょうか。



北海道理学療法士会監事  
岡田しげこ理学療法士

# 栄養

健やかな筋肉と骨で  
元気を貯筋！  
しっかり食べて  
動ける体を作ろう

健やか筋肉のコツは 毎食 たんぱく質！

たんぱく質が不足した時間帯があると筋肉の再合成が進まず筋肉量が減る一因になります。

3食欠かさずたんぱく質のおかずを食べましょう。特に朝は筋肉の合成が盛んな時間帯です。朝食にもしっかりたんぱく質を摂りましょう！



運動後にもたんぱく質！  
筋力をアップさせるチャンスは運動後45分以内！  
まずは、コップ1杯の牛乳がオススメです。



## 元気な骨を保つコツ

カルシウムは骨や歯の元になります。ビタミンDとビタミンKは骨を作る時に大活躍します。

カルシウムを多く含む食品	牛乳・乳製品 大豆製品 小松菜・水菜 小魚・海藻等
ビタミンDを多く含む食品	鮭・さんま 干し椎茸 キクラゲ等
ビタミンKを多く含む食品	納豆・青菜類 ブロッコリー等



介護保険課  
清水管理栄養士

★オススメ★ 豆乳でたんぱく質アップ！

《アツアツ 豆乳味噌スープ》

【2人分】

- お好みの野菜
- きのこ・豆腐等
- 水・・・140cc
- 無調整豆乳・・・120cc
- 鶏ガラスープの素・・・少々
- 味噌・・・大さじ半分
- ラー油・・・少々



鍋に水と、食材を入れて火にかけやわらかくなったら、鶏ガラスープの素と豆乳を加え、味噌を溶き入れ、できあがり！  
お好みでラー油を加えて食欲アップ！

# 口腔

歯がないと  
転倒リスクが  
2.5倍に！

《転倒と口腔内状況の関係》

歯がない

歯が  
グラグラする

入れ歯が  
合わない

噛む力がおちる

低栄養

筋肉減少

よろめく・つまずく  
(バランス能力の低下)

転倒

口腔内を整えよう！  
健口のための  
歯科受診も大切！

介護保険課  
讀井歯科衛生士

《オススメの口腔体操》



## 編集後記

これまで地域に出向き実施していた介護予防教室や出前講話、地域の皆さんが集まっていた通いの場の活動が感染症の流行に伴い、全て中止となりました。

“できることをしたい”と始めたこの「新型コロナウイルスに負けないフレイル予防」のリーフレットは、今回で第6号です。作成に当たっては、多くの専門職の方、介護予防サポーターの皆さんに協力いただきました。

そして地域の皆さんのお力を借りて1枚1枚大切に配布してきました。

リーフレットでできた“つながり”は作成者をはじめ携わった皆さんの活力になり、大切な宝物となっていくことを願っています。

リーフレット作成はこの号で終了しますが、フレイル予防はまだまだ続きます。違った形で皆様にお会いできる日を楽しみにしています。最後までご覧いただきありがとうございました。



地域包括支援センター保健師の皆さん

## ◆詳しく聞きたい時、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	問い合わせ (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