

いつまでも健康で暮らすために

# フレイル予防を始めましょう

新型コロナウイルスの感染拡大で、外出が減り、家で過ごす時間が多くなっていることで、運動不足の人も多いのではないのでしょうか。この状態が長く続くと、「フレイル」になる恐れがあります。今号では、フレイル予防について特集します。

健康福祉課健康増進係 (☎ 223-7246)

## フレイルとは?

高齢になるにつれて心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

フレイルの兆候を早期に発見して、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。まずは、自分の健康状態や日々の生活を振り返ってみましょう。



半年に1回は

## フレイルチェックをしましょう!

主に、栄養・運動・社会参加の3つの内容でチェックを行うことで、自分のフレイルポイントを確認できる仕組みが「イレブン・チェック」です。回答の右側に該当するものが多いほど、要注意です。

### 「イレブン・チェック」

	質問	回答欄
栄養・口腔	Q 1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心掛けていますか	はい・いいえ
	Q 2 野菜料理と主菜(肉や魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい・いいえ
	Q 3 「さきイカ」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい・いいえ
	Q 4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ・はい
運動	Q 5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい・いいえ
	Q 6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい・いいえ
	Q 7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい・いいえ
社会参加	Q 8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ・はい
	Q 9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい・いいえ
	Q 10 自分が活気にあふれていると思いますか	はい・いいえ
	Q 11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ・はい

### 筋肉の減少量をチェック! 指輪っかテスト

両手の人差し指と親指で輪を作り、利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を、力を入れずに軽く囲んでみましょう。



## フレイルと新型コロナウイルス どちらも予防しましょう

新型コロナウイルスの感染拡大により、外に出て体を動かす機会が減っていますが、フレイル予防には、できる限り体を動かすことが大切です。フレイルと新型コロナウイルスどちらも予防できるよう、以下のポイントに注意して体の回復力や抵抗力を維持し、健康寿命を延ばしましょう。

※新型コロナウイルス感染症に関する記事は、本誌1面に掲載しています。

### ①運動しよう!

座る時間を減らして足踏みしたり、家事をしたりして体を動かしましょう。また、今号と5月3日号の市報にいがた別冊「情報ひろば」において、自宅でできる運動「体しゃっきり体操」が掲載されています。同体操のDVDは、市内図書館(AV資料取り扱い館のみ)で借りられます。スマートフォンなどから動画でも確認できます。

新潟シティチャンネル 体しゃっきり体操 [検索](#)

### ②食生活・口腔ケアをしっかりと!

筋肉量を保つために、3食欠かさずバランスの取れた食事を心がけましょう。筋肉のもととなるたんぱく質を多く含む肉・魚・大豆料理、骨を強くする牛乳・乳製品を多くとるようにしましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。

また、栄養をしっかりと取るために、噛んで飲み込む力を維持することも重要です。歯ごたえのあるものを食べるように心がけましょう。食後や寝る前には歯磨きをしましょう。

### ③人との交流をしましょう!

家族や友人との電話・メール・手紙などで、交流を続けることが大切です。

### フレイルや介護予防に関する問い合わせ先

市地域包括支援センター	地域名・電話番号
	関屋・白新(☎231-5659)
	ふなえ(☎229-3600)
	宮浦東新潟(☎240-6111)
	鳥屋野・上山(☎240-6077)
山潟(☎257-7090)	

【出典】「フレイル予防ハンドブック」監修：飯島勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構、「コロナウイルス感染症への対応について(高齢者の皆さまへ)」厚生労働省「新型コロナウイルス感染症 高齢者として気をつけたいポイント」一般社団法人日本老年医学会パンフレット

## 三越ライオン像がNEXT21にやってきました!

今年3月に閉店した新潟三越の出入り口で、買い物客を迎えていた2頭のライオン像が4月24日、NEXT21に寄贈されました。

三越のシンボルとして長年まちの人々に愛されてきたライオン像を、これからは古町に残したいという思いから実現しました。

寄贈を受けたNEXT21管理組合の尾形範也さんは、「通りがかる人たちが三越の歴史や思い出を感じてくれると思います。これからの古町の発展と、人々の安心・安全を見守る存在になってほしいです」と話しました。

三越から場所を変え、古町のシンボルとして帰ってきたライオン像。新たなまち歩きスポットとしても、ぜひ立ち寄ってみませんか。



榎谷小路に面した出入り口で、三越の方向を見つめています

## 季節の花~5月の花が見頃を迎えています

外出するときは「3つの密」を避け、ほかの人と2m以上間隔を取りましょう。帰宅後は手洗いをして感染予防対策をしましょう。



つつじ (撮影場所: 早川堀通り)



藤 (撮影場所: 白山公園)

3つの密(密閉・密集・密接)を避けて生活しましょう