



# フレあえル



フレあえルは、フレイル [加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す] の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

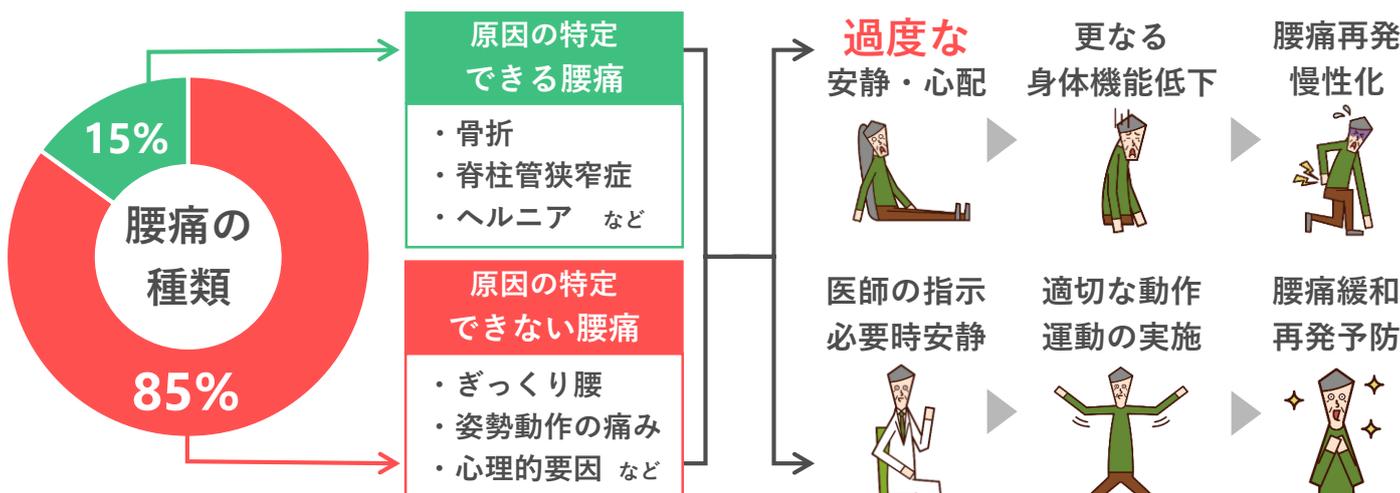
## 今月のテーマ | もはや国民病?! 腰痛の実態と対策

国民の80%が一生に一度は腰痛を経験し、体に関する訴えで男女とも腰痛が1位となっています（厚生労働省：R4国民生活基礎調査）。今月は腰痛の考え方や予防・対策について掲載します。

### 腰痛との向き合い方



出現している症状などにもよりますが、治療後の過度な安静や心配は、再発・慢性化を招く恐れがあります。



出典：Deyo RA, Rainville J, Kent DL (1992) What Can the history and physical examination tell us about low back pain? JAMA. 12;268(6):760-5

### 注意が必要な腰痛

※ 以下の①～④当てはまる場合や症状が悪化した場合、症状が3ヵ月以上続く慢性腰痛の方は、一度医療機関に受診することをお勧めします。

① じっとしていても痛む	危険大
② 背中が曲がってきた	危険
③ お尻や足が痛む・しびれる	要注意
④ 足のしびれにより長く歩けない	
⑤ 身体を動かした時だけ痛む	危険小

### 日常生活での腰痛予防



生活に応じて、腰に負担のかからない動作・姿勢を心がけましょう！

良い例



#### 〈重い物の持ち上げ〉

- 対象物に身体を近づける
- 重心を低くする
- 身体のひねりを少なくする

良い例



#### 〈イスに座る〉

- 前傾姿勢を避ける
- 長時間同じ姿勢をとらない
- 机やイスの高さを調整する

【出典】（公社）日本理学療法士協会：理学療法ハンドブック、腰痛

# 腰痛予防体操

制作：四日市市役所 高齢福祉課

ポイント

- ✓ 腰だけでなく、その周りの筋肉も伸ばす
- ✓ お腹を固くする筋肉を強化する
- ✓ 腰の筋肉を強化する



一度に無理して頑張りすぎず、自然に呼吸しながら行いましょう！



## 〈体幹（たいかん）ひねり〉

- ① 片方の手で反対側の肩をつかむ
- ② もう一方の手は、下からすくうように入れて、反対側の肩をつかむ
- ③ ゆっくり首・体をひねり、15秒伸ばす
- ④ ゆっくり正面に戻る



## 〈ハムストリングス（太もも裏）のストレッチ〉

- ① イスに浅く腰かけ、片足を伸ばす  
※ 足裏全体を地面に着けておく
- ② 体を前に倒し、15秒伸ばす  
※ 伸ばした足と同じ方の手を沿わせる
- ③ ゆっくり体を起こす



## 〈踵（かかと）上げ・へそのぞき〉

- ① へそをのぞき込むように顎を引く
- ② かかとを上げながら腹筋に力を入れる
- ③ ①と②を同時に行い、5秒止める



## 〈ペンギン体操〉

- ① 手の平を上に向けて構える  
※ 前で組んでも良い
- ② 肩を水平に保ち、1、2、3で片側のお尻を上げ、4で下ろす  
※ 体が傾かないようにする

腰痛予防体操  
解説・動画



再生時には  
Wi-Fi 環境を  
お勧めします

作成

四日市市南地域包括支援センター  
介護予防推進員 理学療法士



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえろ

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp



# フレあえる



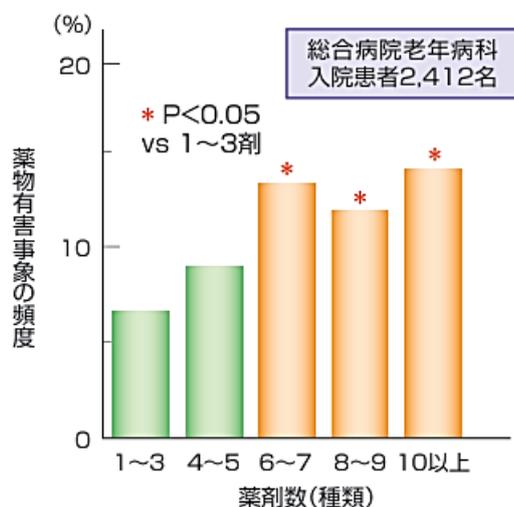
フレあえるは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | 薬とフレイルの関係

薬は正しい使い方をすれば辛い症状や病気を治す良薬となりますが、使い方を誤れば副作用がフレイルへと繋がる可能性があります。今月はフレイル予防のために知ってほしい**かかりつけ薬局**について掲載します。

### 何種類のお薬を飲んでいますか？

毎日飲んでいる薬が6種類を超えると飲み合わせが悪い組み合わせが生じやすくなります。単に数が多いからダメという訳ではありません。毎日10種類以上の薬を服用していても問題ない場合もあります。重要なのは、薬剤師に飲み合わせを確認してもらっているかどうかです。



引用：高齢者の安全な薬物療法ガイドライン2015

### 何か所の病院にかかっていますか？

複数の病院で薬を処方してもらっている方は注意が必要です。お薬手帳を薬局に提示していただけないと2つの病院から同じ薬が処方されていても気付けません。薬が重複すると副作用が出る可能性もあります。



### 副作用がフレイルへ

例えば・・・

- 内科と整形外科で痛み止めが重複
  - 胃が荒れて食欲不振
  - 低栄養
- 複数の病院で睡眠薬が重複
  - ふらつきで転倒
  - 身体活動低下



かかりつけ薬局でフレイル予防！

# 薬の一元的・継続的管理

受診している病院をすべて把握

服用中の薬をすべて把握

すべての病院から処方された薬を調剤

1冊のお薬手帳に情報を集約

薬の使用履歴をすべて記録

過去に生じた副作用やアレルギーの履歴をすべて把握

血液検査データなどから体質を把握  
必要に応じて医師と連携し、薬を調整

薬の困りごとをサポート

## 2つ以上の病院にかかっている方こそ 薬局をひとつに！



作成

一般社団法人 四日市薬剤師会  
薬剤師



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

# フレあえル

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp



# フレあえル



フレあえルは、フレイル [ 加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す ] の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | ジブングトの認知症予防

認知症はだれもがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることなどを含め、多くの人にとって身近なものです。今月は認知症予防の考え方やポイントについて掲載します。

### 予防の考えかた

2025年には  
高齢者の5人に1人が  
認知症になる予測

予防

認知症になるのを遅らせる

認知症になっても進行を緩やかにする

× 認知症にならない



認知症とともに生きる、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きることができる社会を目指しています。

【参考】厚生労働省「認知症施策推進大綱」

### 3段階の予防

違和感

もの忘れ外来  
在宅介護支援センター  
認知症カフェで相談

診断



一次予防

二次予防

三次予防

認知症の発症遅延や  
発症リスク低減

- 生活習慣の改善
- 人との交流

早期発見・早期対応

- 自分でできる認知症の気づきチェックリスト
- もの忘れ検診

重症化予防  
機能維持

行動・心理症状の予防・対応

- 治療
- 日常生活の支援



【参考】厚生労働省「認知症施策推進大綱」

## いつからはじめる？

認知症の12のリスク因子(右表)は、主に**中年期(45~65歳未満)以降**関係しており、これらに対する予防・改善行動をとることで、発症を遅らせる可能性がある！

難聴	高血圧	飲酒
肥満	喫煙	抑うつ
社会的孤立	運動不足	糖尿病
低学歴	頭部外傷	大気汚染

【参考】Livingston G, et al. The Lancet, 2020.

## いまからできる「予防」

たとえば

体を動かす



ウォーキング

頭を使う



パズル、脳トレ

人と交流する



友人とおしゃべり

日課や趣味を続ける



日記を書く

写真を撮る

家庭や地域で役割を担う

料理係  
ゴミ捨て係



地域ボランティアに参加

さらに

- ◆「今日は〇〇をやる」と目標を決めて1日生活する
- ◆いつもと違う道を通ってみるなど新しいことを経験する...など

自分が楽しめること、できることから始めましょう！

作成

一般社団法人 三重県作業療法士会  
地域リハビリテーション部 作業療法士



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえろ

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp



# フレイル



フレイルは、フレイル [加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す] の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | 正しく理解し今日から予防！<sup>ひざ</sup>膝関節痛

膝関節は、スムーズに足を動かす役割がある一方、負担がかかりやすく、加齢と共に痛みや変形を生じやすい関節です。今月は膝が痛む原因の1つ、**変形性膝関節症**について掲載します。

### 変形性膝関節症とは？

膝が痛む原因は関節リウマチや半月板損傷など様々ですが、最も多いのが**変形性膝関節症**です。



膝関節の軟骨がすり減り、骨同士がぶつかることで炎症や痛みを引き起こします。

軟骨がすり減る原因は不明ですが、いくつかの**危険因子**が知られています。

#### ⚠️ 主な危険因子 ⚠️

加齢

肥満

けが

女性

病気

参考：日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック. 変形性膝関節症より一部改変

### 安静にしすぎは、痛みを悪化させる？

※あまりに痛みが強い場合には  
医師などに相談しましょう

膝が痛いからといって**安静にしすぎる**と筋力や柔軟性が低下し、痛みも更に悪化します。

#### 予防・改善に 取り組んだ人



- 適度な運動
- 体重管理
- 生活習慣

- ・膝周りの筋力がつき、膝の負担が軽減
- ・炎症物質が減り、痛みが軽減する可能性

痛みの予防で筋力が維持され、活動範囲も広がり、趣味活動などもできるように！

#### 予防・改善に 取り組まなかった人



- 運動不足
- 肥満
- 過度な安静

- ・膝の曲げ伸ばしがしにくくなる
- ・炎症物質が産生され、痛みが増加する

痛みが増加すると、運動不足による肥満や閉じこもり、孤独感など様々な悪影響が…

参考：日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック. 変形性膝関節症より一部改変

# 膝痛予防体操

制作：四日市市役所 高齢福祉課

ポイント

- ✓ 膝をよく伸ばす
- ✓ 股関節内転筋を強化し〇脚を防ぐ
- ✓ 膝関節の固定筋を強化する

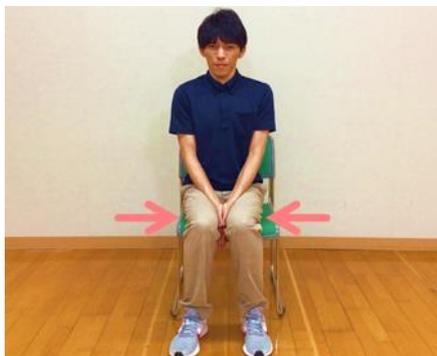


一度に無理して頑張りすぎず、自然に呼吸しながら行いましょう！



## 〈ハムストリングス（太もも裏）のストレッチ〉

- ① イスに浅く腰かけ、片足を伸ばす  
※ 足裏全体を地面に着けておく
- ② 体を前に倒し、15秒伸ばす  
※ 伸ばした足と同じ方の手を沿わせる
- ③ ゆっくり体を起こす



## 〈膝締め〉

- ① 両手を合わせて、膝の間に入れる  
※ 足の幅は握りこぶし一つ分開ける
- ② 両方の太ももで手を押し潰すように力を入れ、5秒止める



## 〈下肢の水平移動〉

- ① イスの脇をつかみ、体を安定させる
- ② 1で片方の膝を伸ばし、2で外側に開き、3で内側に閉じ、4で元の位置に戻す  
※ つま先は立てておく  
※ 膝のお皿を上に向けたままにする



かたいさんとうきん

## 〈下腿三頭筋の強化〉

- ① イスにつかまり、体を安定させる  
かかと
- ② 踵を上げて、5秒止める  
※ 体が前に倒れないようにする

膝痛予防体操  
解説・動画



再生時には  
Wi-Fi 環境を  
お勧めします

作成

四日市市介護予防等拠点施設  
(ステップ四日市) 理学療法士



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえろ

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp



# フレあえル



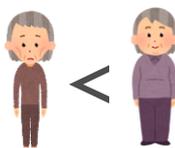
フレあえルは、フレイル [加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す] の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | フレイル予防には**栄養も重要!**

粗食や欠食が原因で、身体の中の栄養素が不足してしまうことを「低栄養」と言います。今月は、フレイルを進行させてしまう原因の一つ「低栄養」について掲載します。

### 高齢期の理想体型は

### やせより**ちょいポッチャリ**

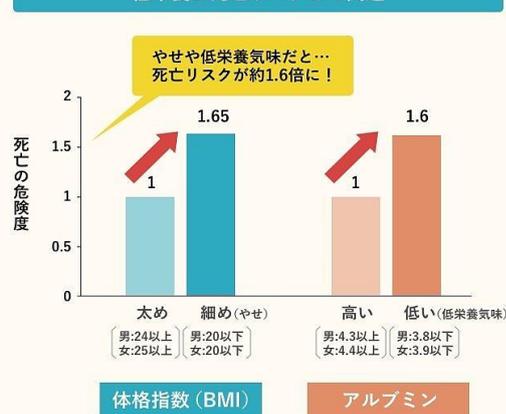


高齢期に活動的な生活を送るには、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日とること（**多様な食事**）、加齢による食事量低下等で不足がちな**エネルギー**や**たんぱく質**を意識してとることが大切です。

このような食習慣が低栄養を防ぎ、BMI<sup>※</sup>や血清アルブミン値を上げることに繋がります。右の図の結果では、「やせ」より「**ちょいポッチャリ**」体型の方が死亡リスクが低いことを示しています。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

低栄養と死亡リスクとの関連



※もともとの健康状態や、その他の検査の異常の有無の影響を除いて比較  
出典) Shinkai et al. The Gerontologist 48(special issue II),125, 2008;新開省二,日本医事新報,4615,71-77,2012

### たんぱく質不足から 筋肉や筋量が低下する

※ 腎臓病などの診断を受けている方は、医師などに要相談

たんぱく質は、筋肉や内臓、免疫細胞や免疫抗体の材料となる栄養素です。たんぱく質をとらずに運動するだけでは、逆に筋肉が減ってしまいます。

1日に摂取するたんぱく質量：体重(kg)×<1.0~1.2>(g)  
例：体重60kgの人=60~72gのたんぱく質が目安

● 食品例（赤字がたんぱく質量）以下の食品の合計で**60g**



※ 日本食品標準成分表2023年版(八訂)より算定

## 栄養の日

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

たのしく食べる、カラダよろこぶ

栄養の日は、栄養に関する知識を深め、自身の食生活について考えてもらうことを目的に、日本栄養士会によって制定されました。

日付の由来は「栄8」+「養4」の語呂合わせからきています♪

日本栄養士会では、8月1日~7日を**栄養週間**としています。今年のテーマは「**口と栄養の美しい関係**」です。食べ物を口からとる大切さを知り、栄養改善を行うきっかけとなることを目指し、様々なイベントが開催されますのでご注目ください♪

多様な食事のキーワード

「さあにぎやか（に）いただく」



1日7品を目標にしてみましょう！  
1週間チェックし「何を食べている・何を食べていない」がわかります。

1日の中で 1個でも 食べたなら ○を	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	○の 合計
	さかな 	あぶら 	にく 	ぎゅうにゅう 	やさい 	かいそう 	いも 	たまご 	だいたい 	くだもの 	
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

## たんぱく質豊富！ 簡単レシピの紹介



### さばの味噌ポトフ

材料	量（2人分）
さばみそ煮缶	1缶
コンソメ顆粒	小さじ1/2
水	400ml（カップ2）
キャベツ	80g（大1枚）
にんじん	40g（4cm）
しいたけ	20g（大1枚）
細ねぎ	10g（1本）
すりごま	小さじ2

### 作り方

- ① キャベツはひと口大に切る。にんじんは斜め薄切り、しいたけは軸を取り薄切りにする。ねぎは長さ2cmの斜め薄切りにする。
- ② 鍋にコンソメ顆粒と分量の水を入れ火にかけて、ねぎ以外の野菜を入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、さば缶とすりごま、ねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。

完成♪



エネルギー	たんぱく質
219kcal	12.9g
脂質	食塩相当量
12.3g	1.4g

さば缶は、たんぱく質が豊富なだけでなく、骨ごと食べられ、カルシウムも取れます♪  
保存期間も長く、備蓄食品としてもオススメです。

作成

公益社団法人 三重県栄養士会  
みえ認定栄養ケア・ステーション北勢  
管理栄養士



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえろ

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp



# フレあえル



フレあえルは、フレイル [加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す] の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | 便秘と加齢の関係

便は、身体のパロメーターとされており、体調を教えてくれる大事な「お便り」です。今月は加齢や身体活動量の低下に伴って増加する便秘について、原因と対策を掲載します。

### そもそも便秘とは？



- ① 排便の回数が少ない
- ② 排泄物がお腹の中に滞っている

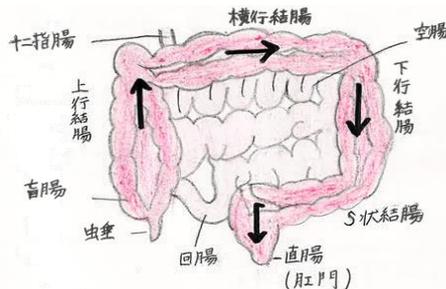
(お腹の動きが弱かったり、逆に強すぎると起こる)



- ・ 毎日排便があるが、残便感あり = **便秘**
- ※ 毎日排便はないが、すっきり感あり = 便秘ではない

### 便ができるまで

口から食べて3日以内に便ができます。その中でも、**大腸**で1~2日位の時間をかけて水分を吸収し、便を作っています。



### 高齢者に多い便秘の原因

特に、以下の2つのパターンが多い

トイレの回数を減らしたい



活動量の低下



消化機能の低下



水分量の低下



食事量の低下

便が硬くなる



便の量が減少



**便秘**

- その他にも
  - ・ 便意を我慢する
  - ・ 緩下剤を多用する
  - ・ 病気や常用薬による副作用等も原因にあげられます。

### ちなみに良い便とは

- 硬さ | 滑らかさがあ少し柔らかい
- 色 | 黄土色  
黄色が多い = 善玉菌が多い  
黒っぽい = 善玉菌が少ない



## 便秘解消にオススメな食べ物

※ 食事制限を受けている方は、医師などに要相談

### ● 水溶性食物繊維

(水に溶けやすく、便を柔らかくする)

リンゴ、キャベツ、みかん、ニンジン、  
トマト、こんにゃく、海藻 など



### ● 不溶性食物繊維

(水に溶けにくく、便をかさ増しし、  
お腹の動きを高める)

ごぼう、いも類、きのこ類、豆類、玄米など



### ● 発酵食品 (善玉菌を増やす)

味噌、醤油、ヨーグルトなど



## 便秘解消に向けた生活のポイント

- バランスの良い食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 水分をこまめにとる
- 身体を動かす習慣をつける
- 朝トイレに座る習慣をつける
- 便意を我慢しない

理想の排便姿勢 = 考える人?!

- ① 前かがみ
- ② 膝の位置を少し高くする



## イスに座ってできる便秘予防体操!

### ★ ポイント | お腹 (大腸) を意識して行う事!

※ 無理せずできることから始めましょう



- ① 時計回りで「の」の字  
マッサージ (10回~)



- ③ 踵を上げて5秒止めて  
下ろす (5回)

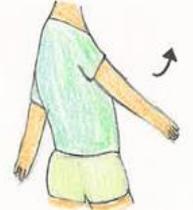


- ③ 片膝を上げて5秒止めて  
下ろす (交互に3回)



リラックスして  
副交感神経活動を  
高めます♪

- ② 鼻から息を吸って  
口から吐く (5回)



- ④ 片側に体をひねり5秒止めて戻す  
反対に体をひねり5秒止めて戻す  
(交互に3回)

作成

四日市市中地域包括支援センター  
介護予防推進員 看護師



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレアエル

公式LINEで毎月配信中!  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp



# フレあえル



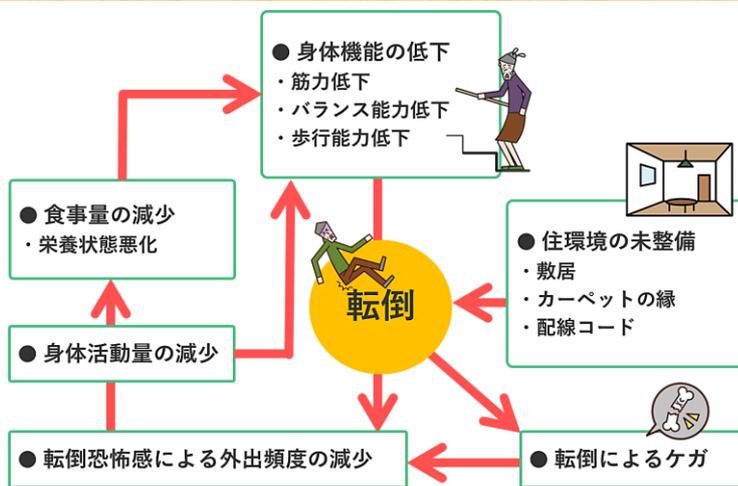
フレあえルは、フレイル [ 加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す ] の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | 転倒にご用心！

転倒と聞くと「大したことじゃない」と思うかもしれませんが、実際は、その多くが通院や入院を必要とするケガに繋がります。今月は**転倒**に関する原因や予防・対策について掲載します。

### 1 転倒予防の重要性

転倒はケガの発生だけが問題ではなく、転倒したという経験が転倒への恐怖感を増強させ、外出頻度の減少を招きます。その結果「身体活動量の減少 ⇒ 栄養状態の悪化 ⇒ 筋力やバランス能力等の身体機能の低下 ⇒ 転倒リスクの更なる上昇・再転倒」という悪循環に陥ってしまいます。



【参考】公益社団法人 日本理学療法士協会：理学療法ハンドブック, シリーズ18転倒予防

### 2 転倒の原因 | 様々な要因が複雑に関係し合って起こる

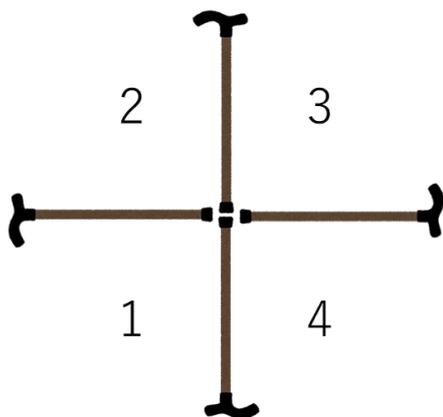
内的要因（身体的な問題）			外的要因 （物的環境の問題）
加齢変化	身体要因	薬剤	
<ul style="list-style-type: none"> <li>筋力低下</li> <li>姿勢の変化</li> <li>運動速度の低下</li> <li>姿勢反射の低下</li> <li>バランスの低下</li> <li>深部感覚の低下</li> <li>視覚低下</li> <li>聴覚低下</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■循環器系                             <ul style="list-style-type: none"> <li>起立性低血圧</li> <li>心不全</li> </ul> </li> <li>■神経系                             <ul style="list-style-type: none"> <li>パーキンソン病</li> <li>めまい</li> </ul> </li> <li>■筋・骨格系                             <ul style="list-style-type: none"> <li>変形性関節症</li> <li>骨折の既往</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鎮静睡眠薬</li> <li>抗不安薬</li> <li>抗ヒスタミン薬</li> <li>抗精神病薬</li> <li>抗うつ薬</li> <li>抗てんかん薬</li> <li>降圧薬</li> </ul> <p>※ 副作用や飲み合わせの影響にもよる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>段差</li> <li>障害物</li> <li>衣類</li> <li>履物</li> <li>滑りやすい場所</li> <li>部屋の暗さ</li> <li>階段</li> <li>手すりの有無</li> <li>坂道</li> </ul>

など...

### 3 転倒の自己チェック

※ 実施する際は、転倒に十分注意してください。

〈 転倒予防のための検査 Four Square Step Test : FSST (Dite 他, 2002) 〉



【進行順序】

1⇒2⇒3⇒4⇒1⇒4⇒3⇒2⇒1

#### 方法

- ① 4本の杖（床からの高さ2cm）を十字に並べて4区画にわけます。
- ② 前後左右に、できるだけ素早く杖をまたぎながら移動して、往復する速さを測定します。
- ③ 1回練習した後に2回計測し、タイムが早い方を記録とします。

#### 判定

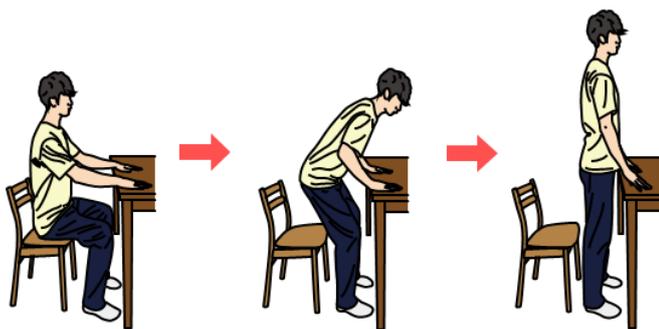
**15秒以上**かかる場合は転倒リスクが高いとされ、早期に予防・対策が必要です。

### 4 転倒予防・対策の実践

※ 身体の状態や体調に合わせて、回数や難易度を調節してください。

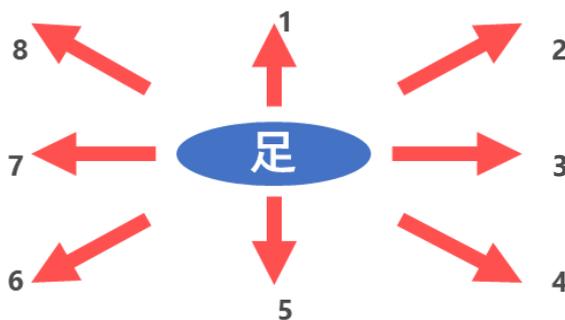
※ 動きに不安のある方は、手すり等を使って安全に行ってください。

#### 〈筋力編〉



椅子からの立ち上がりを10～15回行います。手を使わずに行える方は手を使わず実施しましょう。

#### 〈バランス編〉



1から順番にステップしてみましょ。ふらつく方向が転倒の危険性高いので、注意しながら重点的に行いましょう。

作成

一般社団法人 三重県理学療法士会  
理学療法士（リハビリ専門職）



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえル

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp



# フレあえル



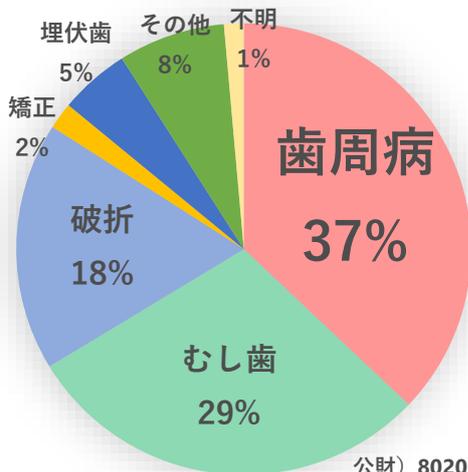
フレあえルは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | 健康の源は **いい歯** から（11月8日）

毎日の生活を楽しむためには、お口の健康が鍵となります。

今月は「**お口の健康**から考える」機会として、歯やお口の機能について掲載します。

### 歯を失う原因



公財) 8020推進財団より改正

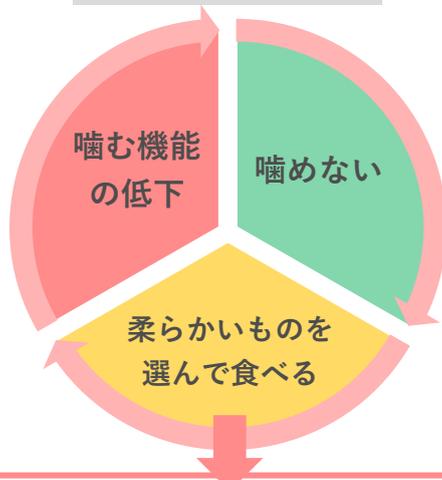
### あなたは大丈夫？

#### 歯周病セルフチェック☑

- 朝起きた時に口の中がネバネバする
- 歯磨き時に出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯がグラグラする

**1つの☑でも  
要注意！**

### 歯の喪失に伴う影響



口腔機能の低下→誤嚥性肺炎

心身機能の低下→要介護、死亡リスクが2倍以上

東京都健康長寿医療センターより引用,改正

### 歯科定期健診のススメ

- ・現在の歯の本数
- ・かみ合わせ
- ・むし歯の有無
- ・歯周病の有無
- ・歯垢、歯石、舌苔の付着状況
- ・入れ歯の調整
- ・**口腔機能の低下**の有無 など

早期予防  
発見・治療が  
大切です

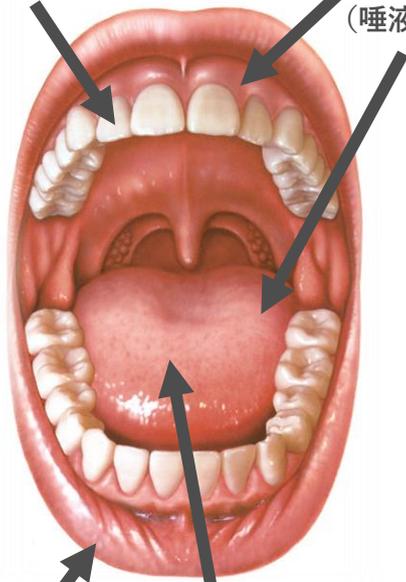
かかりつけ歯科医院は強い味方！？  
歯科スタッフはココもみえています

- ・顔色・表情
  - ・話し方や会話の理解
  - ・姿勢、歩き方や速度
  - ・全身状態 など
- 長く通うことで、  
変化にいち早く  
気づき、対処が  
できます

加齢に伴うお口の変化

(個人差あり)

- (歯) すり減りもろくなる
- (歯肉) 弾力がなくなる
- (唾液) 分泌量が低下



- (舌) 乾燥 / 服薬による味覚の変化
- (唇) 萎縮する / 閉じる力が無くなる

オーラルフレイルとは・・・

口の機能の健康な状態と

「口の機能低下」との間にある状態をいいます  
お口の健康状態をチェックしましょう！

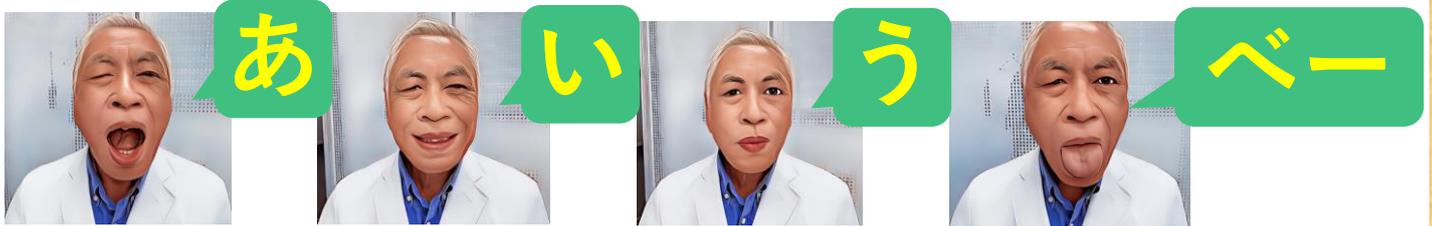
質問 (該当する方に○をつけましょう)	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？ ※さし歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数えます。 インプラントは自分の歯として数えません。	0~19本	20本以上
半年前と比べて堅いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、

「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです

2024.4.1オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメントより引用

オーラルフレイル予防体操

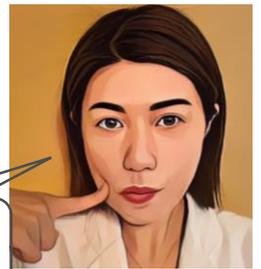


ぶくぶく

お口を大きく動かし、  
全力で30回を  
目指します

唾液腺  
マッサージ

舌圧訓練



がらがら

適度な指圧で刺激  
じわ〜と  
唾液が出ます

指と舌で  
押し合います

早口言葉 (お口の機能改善、認知機能の向上を目指します) 3回繰り返す

- ①作るつゆ草 吊るすつゆ草
- ②隣の客は よく柿食う客だ
- ③赤巻紙 青巻紙 黄巻紙
- ④鹿もカモシカも鹿の仲間 しかしアシカは鹿ではない

作成

一般社団法人 四日市歯科医師会  
口腔ケアステーション 歯科衛生士



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえル

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp



# フレあえル



フレあえルは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | 聞き取りづらさもフレイルに?!

聞き取りづらさが原因で会話への参加が困難になると、人との繋がりや交流が減少し、フレイルや認知症のリスクが高まります。今月は「聞こえ」に関する情報と予防・対策について掲載します。

### ご自身やご家族に聞こえについて気になる方はいませんか？

- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われたことがある
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 外出することが億劫になった
- 会議や会食など複数の会話がうまく聞き取れない
- 話し声が大きいと言われる
- 会話をしているときに聞き返すことが増えた
- 大きな声で話しかけられてもうまく聞き取れず聞こえたふりをしてしまう

4つ以上当てはまると  
聴力低下による  
フレイルのリスクが  
高まります

引用：ヒアリングフレイル® | ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社ホームページ

### 難聴の有病率は 65歳以降急激に増加



年代（歳）	男性	女性
60～64	18.8%	10.6%
<b>65～69</b>	<b>43.7%</b>	<b>27.7%</b>
70～74	51.1%	41.8%
75～79	71.4%	67.8%
80～	84.3%	73.3%

出典：国立長寿医療研究センター「老化に関する長期縦断疫学研究」

### ヒアリング フレイルとは？



「聞き取る機能の衰え」で、聴覚機能の低下により引き起こされる身体の衰え（フレイル）の一種です。これを放置すると、認知症やうつ病、要介護状態になるリスクが高まります。

※「ヒアリングフレイル®」は、NPO 法人日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会を権利者とする登録商標（商標登録第6340673号）です。日本言語聴覚士協会は使用許可を得て使用しています。

## ヒアリングフレイルを放置すると...

自信がなくなっていく

人との会話や交流を避ける

家から出ずに閉じこもる

刺激が少なく、心身機能が低下する

孤立し、うつ状態に陥ることもある

耳から入る音の刺激が減ると脳への刺激も減り、認知症につながるリスクが高まります。  
聞き取りづらいついたら、**早めに耳鼻咽喉科受診をしましょう！**



## ヒアリングフレイルを予防するには

- ・騒音など、大きな音が常時出ている場所を避けましょう
- ・生活習慣に気を付けましょう
- ・適度な運動をしましょう
- ・規則正しい睡眠をとりましょう
- ・静かな場所で耳を休ませましょう
- ・禁煙しましょう



## 聞き取りづらい・伝わりにくい時のひと工夫

- ・静かな場所で話しましょう
- ・口元がみえるように正面から話しましょう
- ・少しゆっくり、大きめの声で話しましょう
- ・複数人の時は、一人ずつ順番に話しましょう
- ・相手の注意をひいてから話始めましょう



作成

三重県言語聴覚士会 地域包括ケア部  
言語聴覚士（リハビリ専門職）



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえろ

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp



# フレあえる



フレあえるは、フレイル [加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す] の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | 社会参加から支え合う地域へ

社会参加は身体・認知機能への好影響だけでなく、地域の支え合いや安心な暮らしにも繋がります。今月はそのきっかけの一つとなる、サロンと地域での支え合いの事例について掲載します。

### ふれあいいいきいきサロン（サロン）とは

住み慣れた地域の中であって、

地域の人と楽しい時間を過ごせる集いの場のことです♪



地域の人であれば  
誰でも参加できる  
オープンな活動！

活動場所は、  
集会所や公園等、  
歩いて行ける  
身近な場所♪

頻度は、毎日、  
週1回、月1回等  
様々ですが、  
定期的に交流♪

R6.3.31現在  
市内 **645** の  
サロンが活動中！

### 市内では様々なサロン活動が行われています！

単一メニューサロン	イベントサロン	カフェサロン
<p>特定の活動を 継続的に実施</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・いきいき百歳体操</li><li>・グラウンドゴルフ 等</li></ul>	<p>毎回異なった 活動を企画し実施</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・季節行事</li><li>・手芸 等</li></ul>	<p>お茶やコーヒーを 飲みながら、 交流を楽しむ</p>

## 被災地でのサロン活動

サロン活動は被災地の復興にも役立っています！

仮設住宅は、色んな地区から引越された方で構成されることが多いため、最初にご近所関係が希薄



サロンに参加することで、顔見知りの関係になり、交流や支え合いの機会となる！



〈輪島サロンのチラシ〉

R6年度四日市から能登へ訪問し、被災地支援活動を実施しました！

## 豆知識！災害時のトイレについて

能登半島地震では、断水が続いていました...



- ・避難所にトイレはありますが、倒壊や断水していれば使用できません。
- ・仮設トイレが設置されても、汚水タンクがいっぱいになると使用できなくなります。

そんな時に役立つ！使い捨てトイレの作り方



①便器や段ボール等で作った簡易トイレに袋をセット



②排泄後、凝固剤を入れて、袋を結ぶ

1人がトイレに行く回数は1日平均 **5回** 使い捨てトイレを準備しておく心安いです！

もしものときのために自分にできることを準備してみましょう！



作成

四日市市社会福祉協議会  
地域福祉課 地域福祉推進係



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえろ

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp



# フレあえル



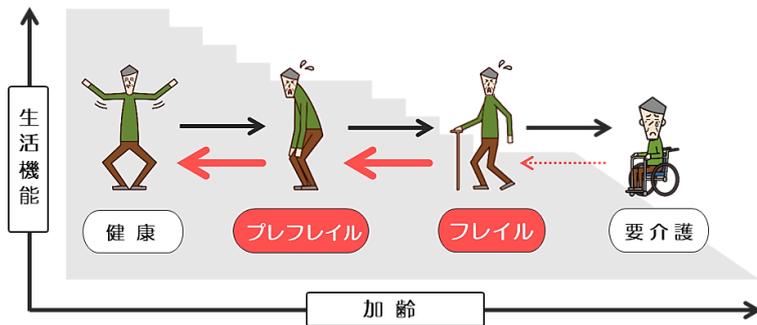
フレあえルは、フレイル [加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す] の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | フレイルの人ってこんな人

フレイルの判定方法は様々ありますが、その人物像はイメージし辛いかと思います。そこで今月は、**フレイルの人物像**を掲載しますので、当てはまる方は今からでも予防・対策を始めましょう！

おさらい

### フレイルの特徴とチェック



特徴

- ① 健康と要介護の中間の時期
- ② 多面的な側面（身体・精神・社会）がある
- ③ 健康な状態に戻ることができる時期

### ☑ フレイルチェック

- 体を動かすことが減った
- 以前より歩く速度が遅くなった
- 6ヵ月間で体重が2～3kg減った
- 5分前のことが思い出せない
- わけもなく疲れたような感じがする

☑が**3つ**以上がフレイルに該当

【引用・一部改変】山田実、荒井秀典作成：簡易フレイルインデックス

ただ、これだけだと人物像がイメージし辛い...

## フレイルの人物像をイラスト化してご紹介

【出典】筑波大学 YAMADA Lab.介護予防研究室  
<https://www.yamada-lab.Tokyo/resorce>

Aさん（77歳）の場合



- 自宅周辺で転倒してから外出することが減った
- ご近所付き合いもなくなってきて、孤独感を感じている

Bさん（72歳）の場合



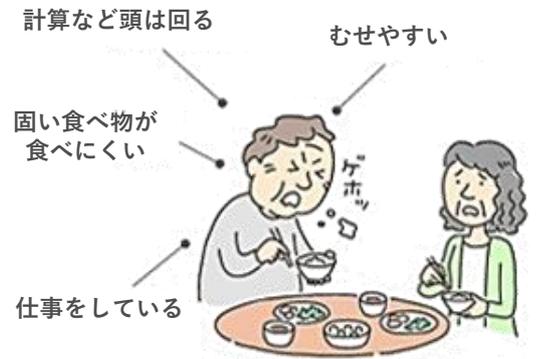
- 気ままな一人暮らしのため、起床・就寝など生活リズムがバラバラ
- 足腰の衰えは自覚していて、今後の生活に不安がある

Cさん(80歳)の場合



- 同世代の友人より歩くのが遅く、身体機能の低下を感じている
- 地域活動にも参加しているが、様々なことがおっくうになっている

Dさん(72歳)の場合



- 意識的に運動していて、身体機能面の不安は感じていない
- 固いものが食べにくくなり、食事中にむせることが増えた

Eさん(83歳)の場合



- 足腰が弱ってきたと感じ、最近ウォーキングを始めた
- 近所付き合いは少なく、地域活動に参加することはない

Fさん(69歳)の場合



- つまづくことが増え、転倒への恐怖感が強くなった
- 続けていたウォーキングの頻度が少しずつ減少している

Gさん(75歳)の場合



- 「買う物が思い出せない」など、物忘れがひどくなった
- 買い物かごや買い物袋が以前よりも重たく感じるようになった

Hさん(70歳)の場合



- 一人暮らしのため、誰かと会話することがほとんどない
- 日々の生活に充実感がなく、毎日を楽しく過ごせていない

作成

四日市市役所 高齢福祉課  
理学療法士(リハビリ専門職)



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえろ

公式LINEで毎月配信中!  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp



# フレあえル



フレあえルは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | 閉じこもりを防いで体も心も元気に！

最近、外出機会が減っていませんか？ 閉じこもり=社会との関わりが減少すると、体だけでなく、心も弱ってしまいます。そこで今回は「閉じこもり」を防ぐヒントをご紹介します♪

### まずは閉じこもり傾向を自己チェック



- 週に1回以上外出していない
- 昨年と比べて外出頻度が減っている

1つでも当てはまる  
場合は要注意！！

### 閉じこもりとは？閉じこもりが続くとどうなる？

外出頻度が少なく、生活の活動空間がほぼ家の中のみへと狭小化する状態。閉じこもると、活動性が低下することにより、**廃用症候群**\*が発生・増悪し、さらに心身両面の活動能力を失っていき、最終的に**要介護状態**へと進行すると考えられている。\* 廃用症候群：不活発な生活や安静で起きる心身機能の低下 廃用=使わないこと

【出典】厚生労働省、介護予防マニュアル第4版、令和4年3月。

#### 〈閉じこもりの原因〉



## 閉じこもりの原因は様々

### ▶ 身体的要因 | 体の機能低下

体

- ・ 体力の低下や足腰の痛み
- ・ 視力や聴力の低下
- ・ 病気や骨折等による障害  
など

### ▶ 心理的要因 | 外出したくない気持ち

心

- ・ 体力に自信がない
- ・ 転倒に対する不安
- ・ うつ傾向 など

### ▶ 社会・環境要因 | 外出しづらい環境

環境

- ・ 自宅周囲の段差や不整地
- ・ 近所に友人や知人がいない
- ・ 趣味や役割がなく、外出の目的がない  
など



## 閉じこもり予防のヒントは**生活習慣**の中にあり💡

1

### ● 生活リズムを整える

毎日決まった時間に起きて朝日を浴び、食事・睡眠のリズムを整えましょう♪



2

### ● 1日30分以上体を動かす

散歩や簡単な体操などを習慣にすると、筋力や体力の低下を防げます♪



3

### ● できることは自分で行い、役割を持つ

家事や趣味、地域での役割を自分のペースで続けつつ、必要な時は周囲のサポートや介護保険サービスを上手に活用しましょう♪



4

### ● 毎日のちょっとした楽しみや外出の機会をつくる

色々なことに興味・関心を持ち、地域の活動や友人との交流を楽しみながら、外出機会をつくりましょう♪



5

### ● 一人で悩まず、相談を

お住い地区の在宅介護支援センターや地域包括支援センターに相談しましょう♪  
地域の活動や、利用できるサービスなどをご紹介します。



作成

四日市市北地域包括支援センター  
保健師



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえル

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp