

フレイルって??



★フレイルとは？

加齢により身体や脳の機能が低下し、家事をはじめとする身の回りのことができなくなってしまう状態です。外出自粛により家で動かない生活を続けることで、このフレイルが進行するおそれがあります。

★予防のためには？

フレイル予防のためには特に①日々の運動②口腔機能の維持・向上③バランスの良い食事が重要といわれています。

家でできるちょっとした運動を継続しましょう！

①深呼吸



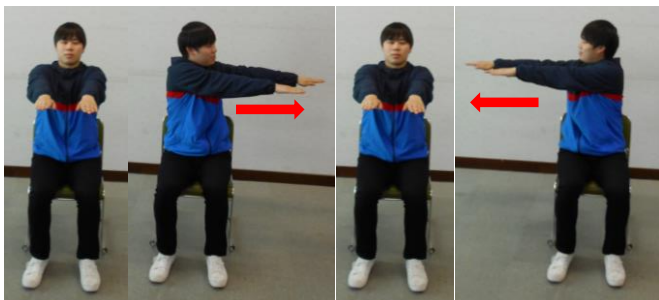
- 手を上げながら鼻から息を吸う
- 手を下げながら口から息をはく(吸ってはいてを3回)

②肩の体操



- 肩の上げ下げ(上げて、下げてを5回)
- 肩回し運動(外回し5回 内回し5回)

③からだねじり



- 体の前に真っすぐ手を伸ばし、後ろを見るようにして水平に体をねじる
- ★左へ8秒
- ★右へ8秒かけてゆっくりねじる(左右各3回)

④手ふり・足ふみ運動



- 最初に手を振る
- 次に足ふみ運動も組み合わせる
- ★手と足を交差する運動
- ★手と足を同じ方向に動かす運動

⑤足首・指のマッサージ



- 土踏まずをマッサージする
- 足の指の間に手の指を一本ずつはさむ
- ★足首を左右10回ずつ回す
- 足の指でゲー・チョッキ・パーをする

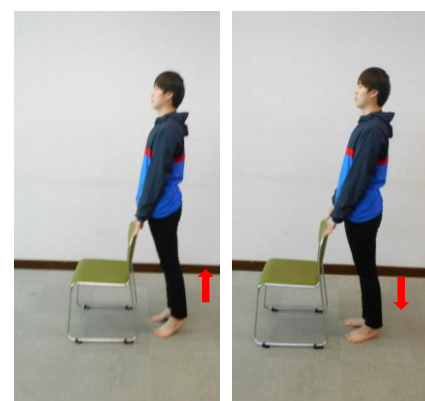
チョッキ

⑥手首・指のマッサージ



- 手のひらをマッサージする
- 手と手を組み合わせる
- ★手首回しを10回行う

⑦かかとの上げ下ろし



- 椅子の背もたれや机等、自分の腰くらいまでの高さのものを支えにする
- ★かかとを上げて、おろしての運動を5回行う

⑧手足ぶらぶら



- 立って、手・足をぶらぶらさせる(無理せず座ったままでも良い)

○お体の状態に合わせて、無理せずに行ってください

○自分のペースで継続することが大切です

口腔体操でお口周りの筋肉を保ちましょう！

★口腔体操とは？

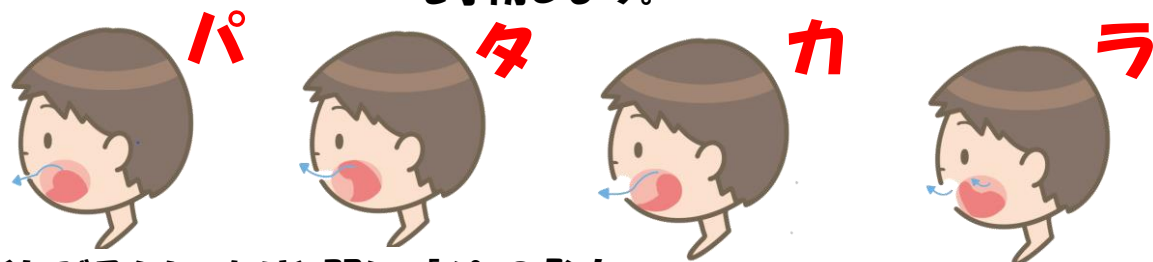
舌や口周りの筋肉をストレッチしたり動かしたりすることで、**食べることや人と会話すること、笑うこと**といった機能の維持・向上に効果がある体操です。これらの機能の向上により、**免疫力の強化**につながるといわれています。

★いつ行うといいの？

口腔体操を行う一番良いタイミングは、「食事の前」です。毎回の食事前に口腔体操を行うことで、食事を安全に楽しみましょう。

★パタカラ体操

「パタカラ体操」は「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を**大きくはっきり発声**することで、口の周りの筋肉や舌の動きの衰えを予防します。

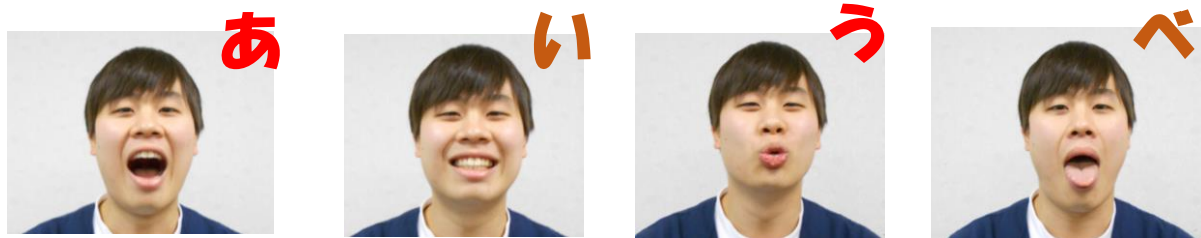


- ①くちびるをしっかりと閉じ、「パ」の発音
- ②舌を前歯の裏につけ、「タ」の発音
- ③舌の根本を上あごにつけ、「カ」の発音
- ④舌を巻き、「ラ」の発音

それぞれの発音を
5回ずつ3セット

★あいうべ体操

あいうべ体操を行うことにより、**鼻呼吸がしやすくなります**。鼻呼吸のメリットは、空気中から侵入してきた**異物を鼻の粘膜でキャッチ**することです。



- ①大きく口を開けて「あー」と口を大きく開く
- ②しっかりと唇を引いて「いー」と口を横に広げる
- ③タコのように唇を引いて「うー」と口を横に広げる
- ④下あごめがけてかいっぱい「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

今こそ！お家でできるフレイル予防

しっかり食べ栄養をつけ、バランスの良い食事を！

★ 多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べましょう。



- ①**免疫力を維持する事**にも役立ちます。
- ②呼吸を助ける**筋肉の機能を高めておく必要があります**。筋肉を作る大切な栄養素である**たんぱく質**をしっかりとるようにしましょう。

● さあ！にぎやかにいただく！ ●

魚 さ かな	海藻 か いどう
油 あ ぶら	芋 に いも
肉 に く	卵 た まご
牛乳 ぎ ゅうにゅう	大豆 だい ず
緑黄色野菜 や さい	果物 くだ もの

(出典：ロコモチャレンジ！推進協議会)

★少量ずつでも多様な食品を食べて栄養不足にならないようにしましょう。

★朝牛乳1本と卵1個、昼に生姜焼き2枚くらい、夜に焼き魚。

安来市地域包括支援センター
(高齢者まるごと相談センター)

TEL: 0854-32-9110

FAX:0854-32-9114