

# あみ ami



2020年（令和2年）①

## 今号のトピック

- 1. 今だからこそ実践！  
フレイル（虚弱）予防！
  - 2. フレイルチェック（簡易チェック）
- ※生活支援コーディネーター便り

### タイトルの「あみ」って？

amiはフランス語で「仲間・友だち」。いま私たちが取り組み始めたのは、身近な地域での仲間づくり・楽しい参加の機会づくり。年齢や立場を問わない、気軽な出会いと心地良いゆる～いつながら。それをみんなで手作りしていく過程は、まるで「編み」作業のよう。その過程もお伝えしていきます。

## 1. 今だからこそ実践！フレイル（虚弱）予防！

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、様々な活動が制限・自粛されています。地域活動、サロン等も自粛されている中、皆さんはどうお過ごしですか？

感染しない・感染を広げないため、いわゆる三密（密閉・密集・密接）を避ける、手洗いを中心とした感染予防を心がける必要がありますが、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響も危惧されます。

『動かないこと（生活不活発）』により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、インフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向になります。今回は先の見えない自粛生活において、自分が今弱っていないか（活動量が低下していないか）。またフレイルの進行をどう予防するか。簡易チェックと予防ポイントをご紹介します！

参考：一般社団法人日本老年医学会

## フレイル予防のポイント

### 運動

動かない時間を減らしましょう！

- 座っている時間を減らそう！家事やテレビを見ながら足踏みするなど『ながら運動』も◎
- 筋肉の維持・関節拘縮を防ごう！ラジオ体操やスクワットは効果的。
- 天気が良ければ、野外など開放された場所で体を動かそう！散歩はお勧め。  
※人混みは避けて。

### 栄養

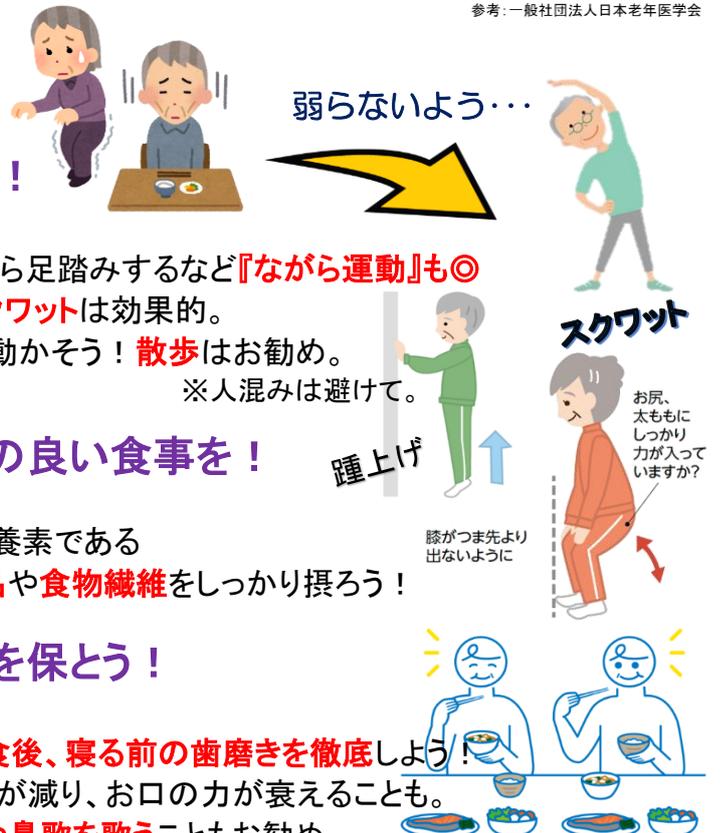
しっかり食べ、栄養・バランスの良い食事を！

- 三食・バランス良く。体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質や腸内環境を整える発酵食品や食物繊維をしっかり摂ろう！

### 口腔

お口の清潔・お口周りの筋肉を保とう！

- お口の清潔を保つことが、感染症予防に有効。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しよう！
- しっかり噛んで食べよう。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話を活用し、意識して会話を増やそう！早口言葉や鼻歌を歌うこともお勧め。



## 2. フレイルチェック(簡易チェック) ~すばやく、手軽に、簡単に、あなたの元気度を調べてみましょう~

### ●指輪っかテスト

指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。当てはまる○をチェックしてみてください。



解説

隙間ができる場合、筋肉量が少なくなっている状態(サルコペニア)の可能性が高いです。

囲めない、またはちょっと囲める場合、筋肉量が充分である可能性が高いです。

筋肉量の維持は、自立した生活を続けていくのにとっても重要です。

### ●イレブンチェック

100 東京大学高齢社会総合研究機構  
Institute of Gerontology, the University of Tokyo

各質問に対して、当てはまる答えに○をして下さい。「いいえ」が多い場合、注意が必要です。今一度、生活習慣を見直しましょう。※濃い色の項目は「はい」「いいえ」が逆になっています。

栄養	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がけていますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	2. 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方も毎日2回以上は食べていますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
口腔	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
運動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
社会性・こころ	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

100 東京大学高齢社会総合研究機構  
Institute of Gerontology, the University of Tokyo



フレイルは予防・改善が可能。  
自分がフレイル状態かどうか、  
早期の気づき・対応が重要!

### 生活支援コーディネーター便り

これまで『地域を元気に!』と、皆様の介護予防・居場所づくりを推進してきました。

集まる・参加することはとても重要ですが、今はそのような機会が制限されています。ただそのような状況下だからこそ、家族や友人、地域が互いに支え合うことを意識し、孤独を防いでいくことが大切だと感じます。

もし地域でお困りなことがあれば、是非ご連絡下さい。『今できること』『これからできること』を皆様と一緒に考えていきたいと思ひます。



センターでは、出張講座(無料)を実施しています。体操など認知症・介護予防教室もできますので、自粛解除ののちは是非ご活用下さい。

### 編集後記

巻頭の写真は、生活支援コーディネーターが勤務する御所野交流センター(ふれあいセンター)にあげられた鯉のぼりです。

今は色々な活動が制限されていますが、一日でも早くこれまでの日常が戻ることを願うばかりです。

活動制限が解かれた後、今まで以上に楽しみ・幸せ・笑顔が溢れる生活が送れる、そのためには自分の体が大事になります。弱らないためできることに取り組み、健康維持を心がけましょう。

### 発行・問い合わせ先

社会福祉法人秋田けやき会  
御所野地域包括支援センターけやき  
〒010-1412  
秋田市御所野下堤五丁目1番5号  
電話 018(826)0651/代表  
FAX 018(826)0652  
ホームページ <http://akita-keyaki.or.jp/>