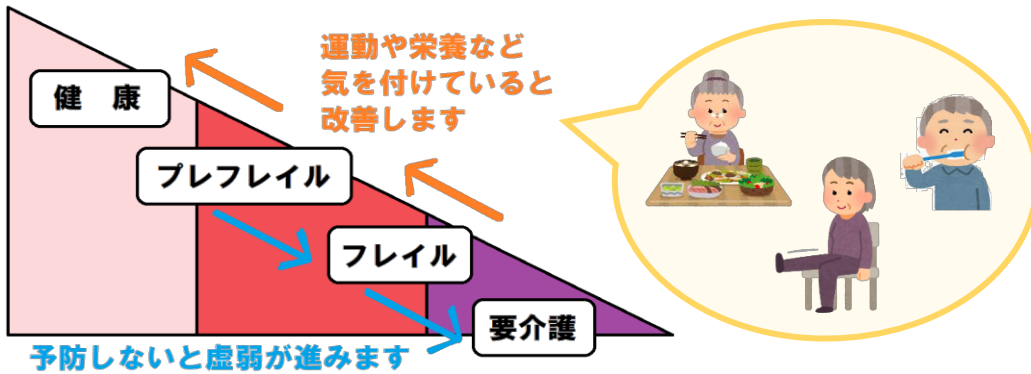




発行日：令和2年9月14日
 発行元：鶴崎地域包括支援センター（北鶴崎2-7-7）
 ・電話 097-594-1501
 ・ホームページアドレス：
<http://www.city.oita.jp/o081/kenko/fukushi/1505456212145.html>

こんにちは。鶴崎地域包括支援センターです。
 夏の暑さや新型コロナウイルスの影響で、外出が少なくなっている方も多いのではないのでしょうか。「ちょっと疲れやすくなった」とか「最近食欲がない」など感じられる場合は、下のフレイルチェックリストを試してみてください。フレイルとは、加齢による筋力の衰えや、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下します。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。インフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。冬に備えて、フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



フレイルチェックリスト

No.	質問項目	回答 (いずれかに○をしてください)			点数
		0.	1.	1.	
1	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ	/5点	
2	イスに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ		
3	15分くらい続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ		
4	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ		
5	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ		
6	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか (6ヵ月以上かかって減少している場合は「いいえ」とします)	1. はい	0. いいえ	/2点	
7	ふくらはぎのもっとも太い部分を両手の親指と人さし指で囲む (指わかテスト) とき、以下のどの状態になりますか	0. 囲めない	1. ちょうど囲める		1. 隙間ができる
指わかテスト ※親指と人差し指を合わせ、ふくらはぎをつかむ 					/3点
8	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ		
9	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ		
10	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ	/1点	
11	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ		

No.1~5の合計が
3点以上
 加齢による筋力の低下がみられます。今の状態が続くと転倒しやすくなり、骨折をする可能性が高くなります。

No.6~7の合計が
1点以上
 筋力の低下や低栄養の状態がみられます。たんぱく質やエネルギーの不足(低栄養状態)は、身体機能の低下につながります。

No.8~10の合計が
2点以上
 飲み込む力の低下がみられます。この状態が続くと高齢による衰弱、転倒・骨折などの生活不活発病を招き、介護が必要な状態となることがあります。

No.11が該当
 閉じこもり傾向がみられます。この状態が続くと高齢による衰弱、転倒・骨折などの生活不活発病を招き、介護が必要な状態となることがあります。

チェックがあった方もなかった方も裏面をご覧ください

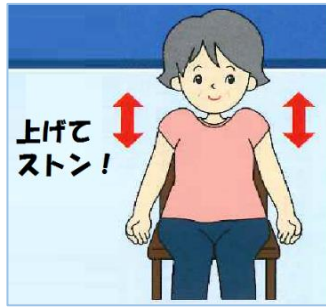


連ドラ体操

朝の小さな習慣に

皆さんはNHKの朝の連続テレビ小説はご覧になるでしょうか。もし「毎朝見る」という習慣があれば、オープニングの歌の間に少し身体を動かしましょう。連ドラでなくても、既にある習慣を活かして、体操に取り組むと継続しやすいと思います。安全に座ってできる体操をご紹介します。

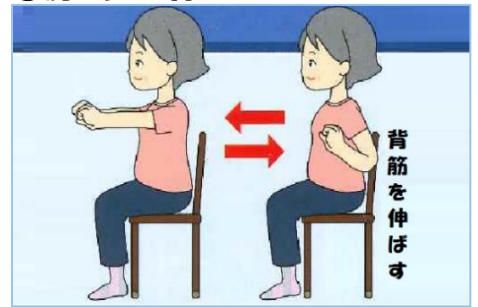
①肩の上げ下げ



②肩回し



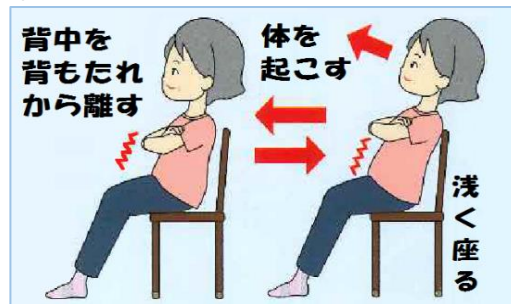
③肘の曲げ伸ばし



少しでもできたら
ご自分を褒めましょう！
一人で体操ができるのは
実はすごいことです。



④腹筋



まずはゆっくり、どの番号の
体操でも良いので取り組んで
みてください。
※痛みを感じたときは、すぐに
中止してください。



⑤膝伸ばし(もも前側)



⑥足踏み・膝上げ



⑦つま先上げ



大分市パワーアップ教室

みんなで運動に取り組んで
自宅でも続けましょう！

生活機能が低下している要支援者および事業対象者に対して、日常生活の自立を目的に、理学療法士、作業療法士、栄養士、歯科衛生士が、運動・口腔機能の改善や栄養改善のプログラムを3カ月間（週1回）実施し、自宅でも続けられるよう支援します。



①1ヶ月500円



②ご自宅まで送迎します



③週1回、運動・栄養・口腔指導
(2時間程度)



※必要のある方や希望される方には、教室期間中、月1回ご自宅でも指導します。

お申し込み・お問い合わせは、大分市北鶴崎2-7-7（東消防署向かい）
鶴崎地域包括支援センター 電話097-594-1501まで