



みんなの健康だより



令和 6 年 2 月号
八尾市保健センター

今月のテーマは、『働く世代からのフレイル予防』についてです。年齢とともに心身の機能が衰え始める状態をフレイルといいます。フレイルは「運動」、「栄養」、「口腔」、「社会・心理」の4つの機能の低下によって起こります。大阪府の調査では、高齢者だけではなく、40・50歳代にもフレイル状態の人がいることも分かっています。若い頃からの筋力低下などのフレイルの芽は、生活の見直しや適切な対応により予防することができます。

大阪府：働く世代からのフレイル予防 HP より 八尾市：知ってくださいフレイル予防!HP より

最近このような症状はありませんか？

- ① 体重減少 …筋肉が落ちて体重が減った(半年間で2~3kg以上)
- ② 疲労感 …普段の生活や動作でもすぐく疲れるようになった
- ③ 歩行速度の低下 …歩くのが遅くなり、一回の青信号で横断するのが不安になってきた
- ④ 筋力(握力)低下 …タオルやぞうきんがしぼれない、ペットボトルのフタが開けにくい
- ⑤ 活動量の減少 …一日中家の中で座ったり寝たりして過ごすことが増えた



これらは、フレイルの目安とされる症状です。5つのうち、3つ以上あてはまるとフレイル状態である可能性が高いです。

さらにフレイルの可能性をチェックしてみましょう！

5つの質問のうち、1つでも当てはまればフレイルの可能性があるので、裏面の対策をご覧ください。

チェック①

両手の親指どうし、人差し指どうしをくっつけて輪っかを作ってみましょう。

ふくらはぎの一番多い部分の太さ(周囲径)と輪っかの大きさを比較して、輪っかのほうが大きい。

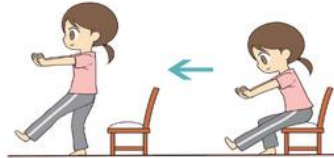
「はい」⇒ 『運動』でフレイル予防!



チェック②

イスから片足で立ち上がることができない。

「はい」⇒ 『運動』でフレイル予防!



チェック③

主食、主菜、副菜が揃った食事を1日1度も食べない。

「はい」⇒ 『食事』でフレイル予防!

チェック④

お茶や汁物でおせることがある。

「はい」⇒ 『健口』でフレイル予防!



チェック⑤

1週間に1度も外出しない。

「はい」⇒ 『つながり』でフレイル予防!



いかがでしたか？フレイルの心配がなかった方も、すでにフレイルの兆候がある方も、フレイルの予防はできるだけ早いうちから実践し始めるほうがより効果的です。普段の生活の様子を見直し、適切な取り組みを続けることでフレイルの予防や改善をすることができます。

現在フレイルに該当しなかった65歳以上の方は、2年後にフレイルになるかもしれない危険度をチェックすることができます。八尾市ホームページの「やってみましょう！フレイルチェック!!」から『フレイル危険度チェック』をご覧ください。

より詳しくフレイルチェックを
されたい方はこちらから



やってみましょう!フレイルチェック!!(八尾市 HP)

知ってくださいフレイル予防!



フレイル予防の取り組み



八尾市ホームページでもフレイル予防について紹介しています!

フレイル予防はできることから!

フレイルチェックから見た結果の項目から取り組んでみましょう!

すきま時間に『運動』で予防!

- ・スクワット(太ももの筋肉を鍛える)
10回からはじめて30回をめざす
- ・ウォーキング
1日の目標 男性 9,000歩 女性 8,000歩



1日3食の『食事』で予防!

バランスよく1日3食(朝昼夕)食べましょう!

- | | |
|----|----------------|
| 主食 | ごはん・パン・麺類 |
| 主菜 | 肉・魚・卵・大豆料理 |
| 副菜 | 野菜・きのこ・いも・海藻料理 |



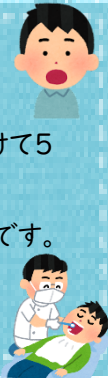
お口の『健口』で予防!

・パタカ発声

できるだけ速くはっきりと声を出しながら、続けて5秒発音します。「パパパ.....」「タタタ.....」

※歌ったり詩を朗読したり、早口言葉も効果的です。

- ・歯みがきをきちんとしましょう
- ・定期的に歯科健診を受けましょう



1日10分の『つながり』で予防!

家族との会話、友人との電話、近隣への買い物、散歩、地域ボランティアへの参加、サークル、趣味など



地域イベントで握力測定

保健師活動紹介コーナー



ふれあいまつりで血管年齢測定



地域の集まりで体力測定

かんたん♪ 血糖コントロールレシピ ナッツたっぷり!チョコレートバー

今月のレシピはナッツをたっぷり使ったチョコレートバーです。ナッツは糖質が少なく血糖値をあげにくい食材です。チョコレートを同量食べるよりも炭水化物量(おもに糖質)を抑えることができます。血糖コントロールのために、間食の食べ過ぎやタイミング(夕食後や就寝前に食べない)に注意して、間食を楽しみましょう。

材料(2人分)

- チョコレート 20g ピスタチオ 10g(20粒程度)
アーモンド 10g(8粒程度) くるみ 10g(3粒程度)

作り方

- 1 ピスタチオ、アーモンド、くるみを1cmほどに刻みます。
- 2 チョコレートを細かく刻み、耐熱容器に入れ、600wの電子レンジで20秒温めます。様子を見ながら溶けるまで10秒ずつ追加で温めましょう。
- 3 1のナッツを2のチョコに加えて混ぜます。
- 4 クッキングシートに3を1cmの厚さくらいで載せ、冷蔵庫で冷やしたら完成です。

炭水化物量

ミルクチョコレート
個包装5枚分(25g)

14.0g

ナッツたっぷり!
チョコレートバー

8.2g