

早めの予防で、元気に長生き!

フレイル予防を始めませんか?

健康でいるためには、病気だけでなく、心身の加齢の変化に気付くことが重要です。できるだけ早い段階からフレイル予防に取り組むことで、要介護状態を防ぐことができます。



(出典:日本老年医学会誌2009;46;279-285の内容を一部改変)

フレイルチェックの流れ

①自分で健康状態のチェック

- 25項目の質問に回答
- 握力を測定

②専門職によるアドバイス

- 専門職からご自身の状態に応じたアドバイス
- 身近で実践できる介護予防の取り組みを紹介

身近な場所でも、気軽にフレイルチェックできます!

市が指定する市内の薬局や、ランチ岡山北長瀬内「まちの保健室(北区北長瀬表町二丁目)」、介護予防教室など、皆さんの身近な場所でチェックを受けることができます。

詳細はこちら



常設チェック(身近な場所)

薬局

まちの保健室
(北区北長瀬表町二丁目)

その他



実施機関には、目印として、のぼり旗やステッカーを掲示

出張チェック(地域活動の場)

あっ晴れ!もも太郎体操 P10

介護予防教室 P11

地域のイベント会場など

介護予防センターの専門職員が出向いてフレイルチェックを実施

フレイル予防3つの柱

運動

日常的な運動習慣をつけよう!

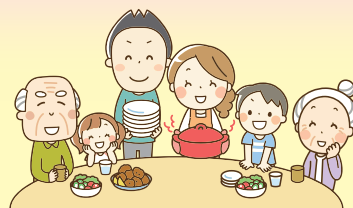
筋力や体力の維持増進につながり、転倒や骨折、寝たきりの予防に役立ちます。買い物などの日常生活の中で意識して運動してみましょう。



栄養

バランスの良い食事をよくかんで食べよう!

活力の源は日々の食事から。「孤食」は栄養バランスを崩しがちなので、できるだけみんなと食事を楽しみましょう。よくかむことで、口の機能低下も予防できます。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など自分に合った方法で社会参加を!

一人で過ごす時間が増えるとフレイルになりやすいといわれています。人とつながることで生きがいができ、まちも自分も元気になるれます。



まずはフレイルチェックをしてみましょう！

「はい」か「いいえ」どちらかに○をつけてください。

(出典：厚生労働省発行「介護予防のための生活機能評価に関するマニュアル(改訂版)平成21年3月」の内容を一部改変)

日常生活活動チェック

- | | | |
|----------------------|--------|---------|
| 1 バスや電車で1人で外出していますか？ | はい(0点) | いいえ(1点) |
| 2 日用品の買い物をしていますか？ | はい(0点) | いいえ(1点) |
| 3 預貯金の出し入れをしていますか？ | はい(0点) | いいえ(1点) |
| 4 友人の家を訪ねていますか？ | はい(0点) | いいえ(1点) |
| 5 家族や友人の相談にのっていますか？ | はい(0点) | いいえ(1点) |

運動機能チェック

- | | | |
|---------------------------------|--------|---------|
| 6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？ | はい(0点) | いいえ(1点) |
| 7 椅子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？ | はい(0点) | いいえ(1点) |
| 8 15分位続けて歩いていますか？ | はい(0点) | いいえ(1点) |
| 9 この1年間に転んだことがありますか？ | はい(1点) | いいえ(0点) |
| 10 転倒に対する不安は大きいですか？ | はい(1点) | いいえ(0点) |

栄養チェック

- | | | |
|---|--------|---------|
| 11 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？ | はい(1点) | いいえ(0点) |
| 12 身長 cm 体重 kg (BMI =) | はい(1点) | いいえ(0点) |

※(基準値)BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合は「はい」を選択

口腔機能チェック

- | | | |
|-----------------------------|--------|---------|
| 13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？ | はい(1点) | いいえ(0点) |
| 14 お茶や汁物等でむせることがありますか？ | はい(1点) | いいえ(0点) |
| 15 口の渇きが気になりますか？ | はい(1点) | いいえ(0点) |

閉じこもり・物忘れチェック

- | | | |
|--------------------------------------|--------|---------|
| 16 週に1回以上は外出していますか？ | はい(0点) | いいえ(1点) |
| 17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか？ | はい(1点) | いいえ(0点) |
| 18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか？ | はい(1点) | いいえ(0点) |
| 19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか？ | はい(0点) | いいえ(1点) |
| 20 今日が何月何日かわからない時がありますか？ | はい(1点) | いいえ(0点) |

こころのチェック

- | | | |
|---------------------------------------|--------|---------|
| 21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない | はい(1点) | いいえ(0点) |
| 22 (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった | はい(1点) | いいえ(0点) |
| 23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる | はい(1点) | いいえ(0点) |
| 24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない | はい(1点) | いいえ(0点) |
| 25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする | はい(1点) | いいえ(0点) |

結果・判定 総合点数

点

チェック票の計算方法は、各項目の“○”を付けた点数の合計を総合点数とするもの。設問によっては、“はい”で0点のものもあれば、“いいえ”で0点のものもあることに注意してください。また、設問12は※の補足事項に従い、数値を算出する必要があります。

0～3点	特に問題はありません。1年に1回フレイルチェックを受けましょう。
4～7点	フレイルにならないよう、生活習慣を見直しましょう。
8点以上	要介護状態にならないよう、 介護予防に取り組んでください。

して、健康長寿!

一が行うフレイル予防の取り組み

あっ晴れ! もも太郎体操

元気でいきいきと暮らしていくために必要な「歩く力」や「食べる力」などの生活機能の向上を目的とした、誰でも気軽に取り組むことができる体操です。2013年にスタートし、現在(2019年12月時点)では市内で約300団体(約4,500人)が取り組んでいます。ストレッチ体操、筋力トレーニング、口の体操の3つを組み合わせる内容で、イスに座り、DVDを見ながら行います。また、身近な場所に継続的に集まることで、地域での居場所づくりや人とのつながりを作るきっかけにもなっています。

ストレッチ体操

- ケガの予防
- 疲労の回復
- 血行促進



筋力トレーニング

- 歩く力・立ち上がる力を高める
- バランス能力を高める
- 膝痛・腰痛の予防改善
- 姿勢の改善



口の体操

- 飲み込みをスムーズにする
- かむ力を高める
- 口に潤いを与える



あっ晴れ! もも太郎体操を始めたいと思ったら

近くの岡山市ふれあい介護予防センターへお電話ください。
説明に伺います(無料)。

介護予防センターの職員が3回の体操講習に伺います。

講習修了時にDVDをお渡しします。

対象 5人以上のグループ
(おおむね65歳以上の市内在住の人)

場所 集会所や公民館などの身近な場所
(椅子、DVDが視聴できる設備が必要)

日時スケジュール 週に1回以上 **費用** 無料

体操を始めた後は、活動継続の支援として、介護予防に関する講話や実技の出張講習を実施しています。



楽しく元気に参加

岡山市ふれあい介護予防センター

介護予防教室

岡山市ふれあい介護予防センターの専門職員が市内38ヵ所で「介護予防教室」を定期的で開催しています。体力の衰えを防ぐ簡単なストレッチ体操やお口の体操、管理栄養士による食事内容のチェック、物忘れ予防の生活術など、すぐに実践できるフレイル予防を学ぶことができます。また、地域の人との交流やコミュニケーションを通して、楽しい時間を過ごすことができます。事前申し込み不要なので、参加したいと思ったら直接会場にお越しください。

対象

おおむね65歳以上の
市内在住の人

場所

公民館、コミュニティハウス、
ふれあいセンターなど

日時
スケジュール

日時や時間は会場ごとに異なります。
※詳しいスケジュールは、
岡山市ふれあい介護予防センターの
HPやFacebookを参照してください。

申込

不要（直接会場にお越しください）

費用 無料



運動



食事



こころ
(交流)

岡山市ふれあい
介護予防センターの
HPはこちら



「体操を体験してみたい」「もっと詳しい説明を聞きたい」人は電話を

問い合わせ

岡山市ふれあい介護予防センター

受付時間／8時30分～17時（土・日曜、祝日を除く）

中区・東区の人

中区桑野715-2
岡山ふれあいセンター内

☎086-274-5211

北区の人

北区谷万成二丁目6-33
北ふれあいセンター内

☎086-251-6517

南区の人

南区福田690-1
南ふれあいセンター内

☎086-230-0315

読者アンケート&プレゼント

特集「誰もが輝く「生涯活躍社会」へ」はいかがでしたか？
特集について、以下のアンケートに回答をいただいた人の中から
抽選でプレゼントが当たります。

アンケート

- 1 今号の感想を聞かせてください。
- 2 どの記事に興味を持ちましたか？
- 3 その他のご意見
(毎月発行の「市民のひろばおかやま」などについて)

応募方法

アンケートへの回答、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、はがきまたは封書、ファクス、電子メールで応募してください。なお、当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

応募先は下記の「発行」の住所をご参照ください。携帯電話からは右のQRコードを読み込んでご応募ください。



応募締切 4月30日(木) 当日消印有効

プレゼント

①～④のセット
10人

①ミコロ&ハコロ
トートバッグ



ピンクと
ブルーの
2種類！

②ミコロ&ハコロ
マスキングテープ2個セット



③ミコロ&ハコロ メモ帳



④ミコロ&ハコロ
マスコット2個セット



2020年4月1日発行 第35号

発行:岡山市広報広聴課

〒700-8544 岡山市北区大供一丁目1-1

TEL086-803-1024 FAX086-803-1731

ホームページ



電子メール



<http://www.city.okayama.jp/> kouhouka@city.okayama.lg.jp

制作・編集 株式会社ビザビ

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

編集後記

春がやって来ました。庭にかわいらしく咲くチューリップが春を感じさせてくれています。

今回の取材では、介護予防教室で多くの人たちが、大変お元気でいきいきとストレッチ体操などを実践されていたことが一番印象に残りました。「楽しく元気に、フレイル予防!」をまさに実感することができました。

誰もが生きがいを持って活躍できる社会。そんな素敵な社会を皆さんと一緒に目指していきたいと思えます。