

## 令和 2 年度宮城県フレイル対策関連事業について

長寿社会政策課

フレイルとは、加齢に伴い心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉です。「健康」と「要介護」の中間の段階とされ、そのままにしていると要介護状態になる危険性が高いといわれています。新型コロナウイルス感染症防止対策の影響による外出頻度の減少は、高齢者のフレイル（虚弱）を引き起こす一因となります。そこで、長寿社会政策課では、以下の 2 事業に取り組み、高齢者の健康維持増進を図っています。

## 1 みやぎフレイル予防普及啓発事業

令和 3 年 2 月 1 日（フレイルの日※1）からテレビ及び新聞等により、フレイルに関する正しい理解と自宅でできる予防方法の普及啓発を実施します。コロナ禍でも高齢者が自宅で気軽に実践できるフレイル予防を紹介する内容となっています。なお、啓発番組の放送後は、DVD としてとりまとめ広く配布する予定です。

※1 「フレイルの日」とは…産学官の約 100 団体が加盟し、国民の健康作りを進めるスマートウェルネスコミュニティ協議会は日本老年医学会、日本老年学会、日本サルコペニア・フレイル学会と連携し、2 月 1 日を「フレイルの日」と制定した。

## &lt;事業内容&gt;

## (1) テレビ

特集 (全 3 回) <放送済>	内容	みやぎテレビ「OH!バンドス」番組内で「身体活動」「栄養」「社会参加」をテーマごとに各日特集
	放送期間	令和 3 年 2 月 1 日(月曜日)から 2 月 3 日(水曜日)
	時間帯	「OH!バンドス」番組内で 10 分間程度放送
コマーシャル (全 20 回) <放送済>	内容	フレイル予防訴求、啓発番組の宣伝
	放送期間	令和 3 年 2 月 1 日(月曜日)から 2 月 7 日(日曜日)
啓発番組 (全 15 回) <放送中>	内容	視聴者が気軽に実践できる体操や料理等の内容を放送
	放送期間	令和 3 年 2 月 8 日(月曜日)から 2 月 26 日(金曜日)
	時間帯	月曜から金曜までの毎日 午前 11 時 25 分～午前 11 時 28 分（本編尺 2 分）

## (2) 新聞・情報紙・リーフレット

新聞 ＜掲載済＞	内容	2月1日(フレイルの日)に合わせ、認知拡大を図る
	掲載紙	河北新報朝刊
	掲載日	令和3年2月1日(月曜日)
情報紙 ＜掲載済＞	内容	新聞未購読者向けにフレイル予防に関する記事を掲載
	掲載紙	河北ウイークリーせんだい
	掲載日	令和3年2月4日(木曜日)
リーフレット ＜準備中＞	内容	フレイル予防及び社会参加の促進に関するリーフレットを作成し、市町村及び地域包括支援センター等に配布します。
	配布日	令和3年3月予定

## 2 宮城県フレイル対策市町村サポートモデル事業

市町村が高齢者の健康寿命延伸に向け、効果的なフレイル対策を効率的にできるよう、関係団体との連携・協働により技術的な支援を行います。併せて、本県の課題解決に向け、フレイル対策の要となる低栄養の問題に対し、通いの場等で地域支援ができる栄養士の人材確保と育成を推進します。

### ＜事業内容＞

#### (1) みやぎフレイル対策人材育成プログラムの開発

宮城県の特性に応じた人材育成プログラムを開発します。

#### (2) みやぎ健康支援アドバイザーの養成

2025年、2040年を見据えたプロチーム（みやぎ健康支援アドバイザー）を養成します。

#### (3) みやぎ健康支援アドバイザーチーム派遣による市町村支援

健康支援アドバイザーチーム（医療専門職）を派遣して市町村担当職員のサポートを行います。

#### (4) フレイル対策に関与する医療専門職の人材育成

地域で活躍できる医療専門職の人材育成研修を行います。

#### (5) フレイル対策市町村サポートモデル事業評価・効果分析等検討

専門機関と連携し、高齢者の健康状態・フレイルの状態、生活状況等の包括的な把握方法の検討、介護予防の取組の効果分析等を行い、効果的な市町村事業を推進します。

# はじめてみよう！動いてみよう！

足腰の強さは、身の回りのことを行うことや自分の好きなことができるなど、「生活の質と自立」に大きく影響することがわかっています。

「歩くこと」と「筋肉を使う運動」を毎日の生活の中に上手に取り入れ習慣にしましょう。

## 簡単な運動からはじめよう！

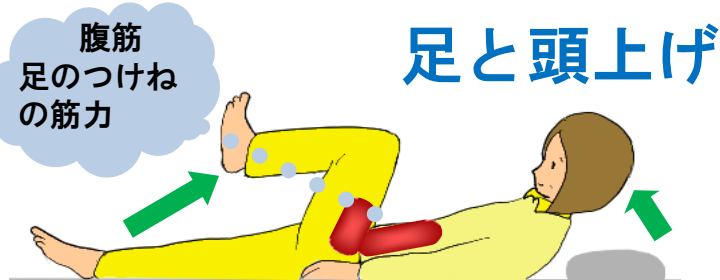
各運動は  
5～10回ずつ  
できる範囲で  
行いましょう

### 床での運動



#### 足上げ

- ①膝を伸ばして、ゆっくり片足を上に上げる（高く上げすぎない！反対側の膝の高さまで）
- ②上で止めたら、ゆっくり降ろす



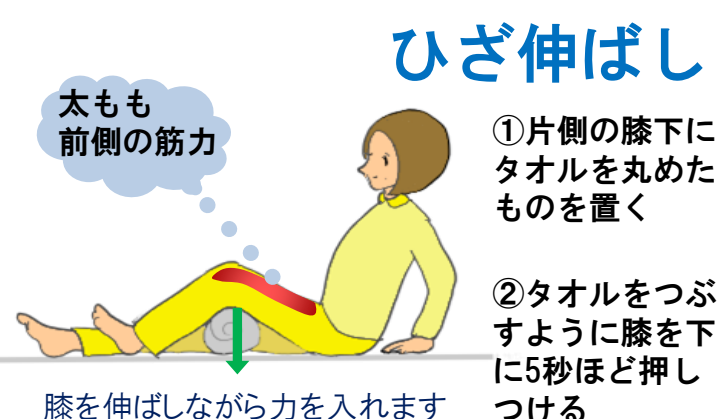
#### 足と頭上げ

- ①膝を胸に近づけるように片側の足を上げる
- ②おへそを見るようにゆっくり頭も持ち上げる
- ③足と頭をゆっくり降ろす



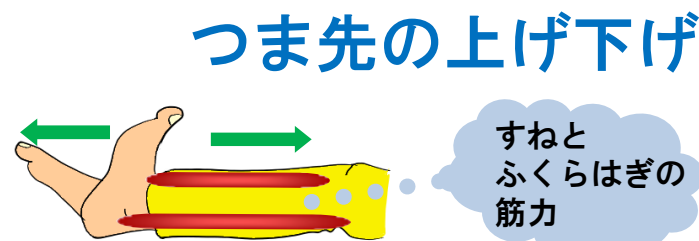
#### はさみこみ運動

- ①太ももの間にタオルなどを挟み込む
- ②力を入れて5秒ほどはさむ



#### ひざ伸ばし

- ①片側の膝下にタオルを丸めたものを置く
  - ②タオルをつぶすように膝を下に5秒ほど押しつける
- 膝を伸ばしながら力を入れます



#### つま先の上げ下げ

- ①右のつま先を奥に、左のつま先を手前にゆっくり倒す
- ②右と左を反対にする ※①②を繰り返す



#### お尻上げ

- ①両側の膝を立てる
  - ②ゆっくりお尻に力を入れて、上にあげる
  - ③5秒ほど止めたら、ゆっくりお尻を降ろす
- 背中がそらないようにしましょう

### 運動を行うときのポイント

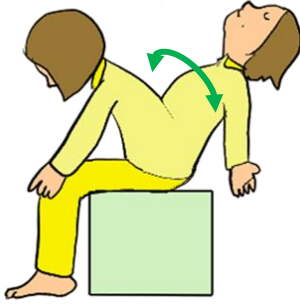
- ★痛みを感じない範囲で行いましょう。  
※痛いときは病院を受診しましょう。
- ★呼吸は止めないようにしましょう。  
※ゆっくり数をかぞえながら運動しましょう。
- ★どの筋肉を動かしているか意識しましょう。
- ★反動をつけずにゆっくり行いましょう。

【MEMO】

各運動は  
5～10回ずつ  
できる範囲で  
行いましょう

## いすでの運動

### 深呼吸



- ①胸を大きく開いてたくさん息を吸う
- ②ゆっくり最後まで息を吐く  
ゆっくり繰り返しましょう。

### 足上げ

足のつけねの筋力



- ①背中を少し後ろに倒す
- ②上半身は動かさずに太ももを上にあげて止める
- ③ゆっくり足を降ろす  
つま先も持ち上げます。  
膝が外側に開かないようにしましょう。

太もも前側の筋力



### ひざ伸ばし

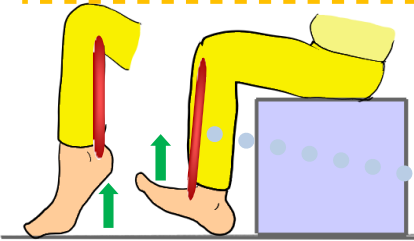
- ①片側の膝をゆっくり伸ばす  
(つま先は上向き)
- ②上で止めてからゆっくり降ろす

### はさみこみ運動

太もも内側の筋力



- ①クッションなどを太ももの間に挟み込む
- ②力を入れて5秒ほど挟む



### つま先上げ

すねとふくらはぎの筋力

- ①ゆっくりつま先を上げる
  - ②ゆっくりかかとを上げる
- ※①②を繰り返す

足のつけねの筋力



### 足踏み

- ①背中を伸ばして座る
- ②ゆっくり大きく足踏みする

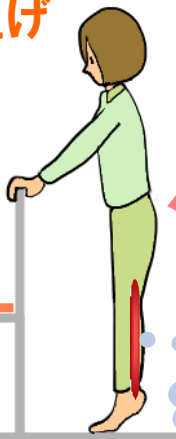
※かかとから床につけるように意識しましょう。  
※余裕があれば大きく腕も振りましょう

### かかと上げ

## 立位での運動

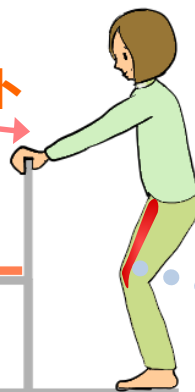
### 足の後ろ上げ

### 4分の1スクワット



背中をまっすぐ  
(肘は曲げない)

ふくらはぎの筋力



太ももの筋力



おしりの筋力

- ①足を肩幅に開いてまっすぐ立つ
- ②「1・2・3・4」で両方のかかとを同時に上げる
- ③「5・6・7・8」で両方のかかとをゆっくり降ろす

- ①足を肩幅に開く
- ②「1・2・3・4」で膝を軽く曲げる
- ③「5・6・7・8」でゆっくり膝を伸ばす

- ①上体を少し前に倒す
- ②膝が曲がらないように片足をまっすぐ後ろに上げる
- ③少し止めてからゆっくり足を降ろす