

ポイント3  
社会とのつながり



キーワードは…

# 仲間との会話や好きなことを しながらお出かけ

「きょうよう」と「きょういく」  
(きょう、用事がある) (きょう、行く所がある)

社会参加は健康寿命を延ばしてくれます。外出すればカラダが丈夫になり、人と一緒に活動すればアタマもココロも良くなるからです。できそうなこと、楽しそうなことから、始めましょう。まわりの方々も応援してください。  
東北大学大学院 医学系研究科 辻 一郎 教授



## 日常生活を活動的にする「通いの場」

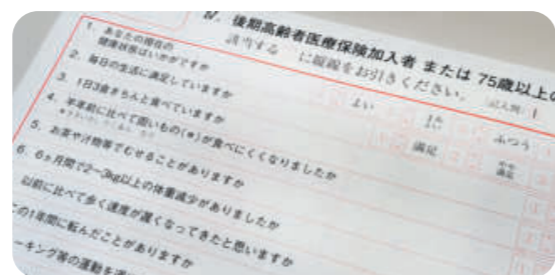


宮城県では、身近な地域で通えて誰とでも参加できる、興味や関心に応じた多様な「通いの場」が増えていきます。スポーツ、ボランティアや趣味の活動を行う「通いの場」への参加率が高い方ほど、転倒や認知症、うつ等のリスクが低い傾向にあることがわかっています。お近くの「通いの場」を探してみましょう。

◀東松島市の通いの場「お茶サロン谷地」の様子

## コラム 健診でフレイルを早期発見

「以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか」「今日が何月何日かわかりますか」など、高齢者向けの質問票を使う75歳以上の健診は「フレイル健診」とも呼ばれ、病気やフレイルの早期発見、重症化予防に役立ちます。健診は無料ですので、年に一度、受けるようにしましょう。



そうなる前に、  
「できることがあります」

# 「フレイル予防」 始めませんか？

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の状態のことです。早めに気づいて対策をとれば、フレイルから健康な状態に戻ることが可能です。

宮城県では、40～75歳の壮年期において「メタボ」該当者・予備軍の割合が多いことから、カロリーを抑えた食事を心がけている方もいるかもしれませんが、しかし、75歳を過ぎると「低栄養」になりやすくなるため「メタボ予防」から「フレイル予防」にギアチェンジする必要があります。



### フレイル・ドミノ

～入口は「社会とのつながり」の欠如～

「フレイルの入口」は社会とのつながりを失うことです。定年退職やケガ、家族との死別等をきっかけに行動範囲が狭まり、こころが落ち込むことで、栄養状態も悪化し、身体の不調につながる…。ドミノ倒しのよう衰えが進む現象を「フレイル・ドミノ」といいます。

ドミノ倒しにならないように!

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です。

からだ 栄養 お口 社会とのつながり

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用

### フレイル予防の3つの柱

～無理せず楽しく続けることが重要～

**栄養・口腔**  
食・口腔機能  
●バランスのよい食事(たんぱく質・ビタミン)  
●口腔機能の維持

**身体を動かす**  
歩行力・能力  
●“ながら”運動・歩く  
●生活活動・運動

**社会とのつながり**  
外出・交流・活動  
●おしゃべりや笑いで人とつながる  
●趣味やボランティアなどで交流の場に参加



## ポイント1 身体を動かす



# 日常生活で何かをしながら 無理せずに

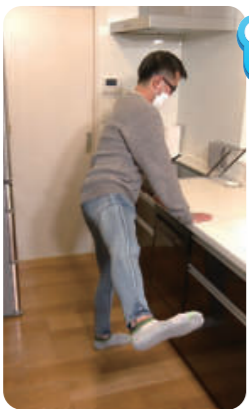
### 掃除をしながら



これなら  
続けられそう

- 1 粘着クリーナーや掃除機をかけながら両足を前後に開く
- 2 身体をゆっくり前に伸ばし、ゆっくり元に戻る
- 3 左右の脚を入れ替えて10回ずつ行う

家事をしながら下半身を伸ばし、鍛えることができます



### 台所や洗面台に立ちながら

- 1 台に手をついて膝を曲げ、足を後ろに動かす
- 2 左右交互にゆっくり10回ずつ行う
- 3 膝を伸ばして脚を横に上げ、下ろす
- 4 左右交互にゆっくり10回ずつ行う

歩行に必要なおしり、太ももの外側の筋肉を鍛えられます



これなら簡単にできそうだな

### テレビを見ながら

- ◀ ラップの芯を用意して左右の手で投げ上げ、目で芯を追いながらキャッチする

認知症予防にもつながります  
続けて50回が目安です



座った状態でボールなどをもち、足踏みをしながら  
8の字を描くイメージで左右の太ももの下を通す

足の付け根の筋肉が鍛えられます  
1日50回が目安です



## ポイント2 栄養・口腔



# みやぎの旬を楽しみながら バランスよく

老年期では「低栄養」で痩せすぎの方が、要介護状態になりやすいことがわかっています。65歳を過ぎたら、メタボ予防からフレイル予防に切り替えていきましょう。

### 目安①

## 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を



「みやぎの旬」  
春: キンザケ、たいのこ  
夏: カツオ、えびだまめ  
秋: 新米、サンマ  
冬: ワカメ、せり

いろいろな食品を食べることで栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。料理が大変な場合は、市販の総菜やレトルト食品、缶詰などを活用しましょう。

### 目安②

## たんぱく質…毎食自分の手のひら1~2枚分が適量

例えば



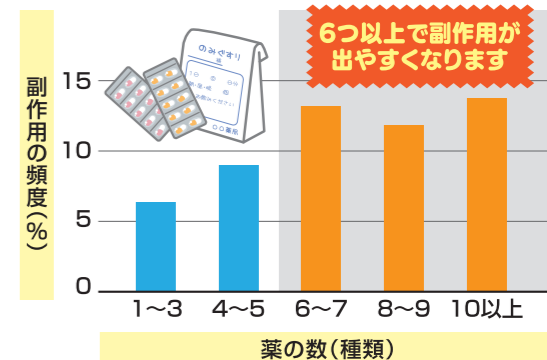
たんぱく質は筋肉や内臓などをつくる栄養素です。  
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれているので意識的に摂るようにしましょう。

### コラム > 薬の副作用に注意!

年齢とともに薬の分解や排泄に時間がかかるようになることから、多くの薬を処方されている方は副作用が起こりやすくなります。ふらつきや転倒、物忘れなどの副作用はフレイルの症状とも一致するので気づきにくく、フレイルが悪化する原因になる可能性もあります。

こうした事態を防ぐためには、「お薬手帳」を1冊にまとめ、処方薬だけでなく服用しているサプリメントや市販の薬も書き込み、フレイルの原因となる薬を減らせないか、かかりつけの医師や薬剤師と一緒に定期的に見直す必要があります。

### 薬の数と副作用の頻度との関係



出典: 日本老年医学会「高齢者が気をつけたい多すぎる薬と副作用」