

フレイルの進行を予防するために

こまめに動き、運動時間を増やしましょう。
自宅で出来る運動で、自分の身体は自分で守ろう！



- **じっと座っている時間を減らしましょう！**
こまめに立ち上がり、家の中を動く時間を増やすことも重要です。掃除や洗濯、庭いじりや家庭菜園など普段の日常動作も立派な身体活動です。
- **体力維持に体操を！ 動かないと関節が固くなり、柔軟性も低下します。**
テレビでラジオ体操をしたり、「きたきゅう体操」「ひまわり太極拳」などの動画を見ながらの体操もお勧めです。軽い運動でも、筋肉の衰えや寝たきり予防に役立ちます。
- **人混みを避け、散歩をしたり屋外での運動を心掛けましょう！**
天気が良ければ、近所を散歩したり、公園に設置されている健康遊具を使って身体を動かしましょう。

バランスのよい食事と十分な睡眠で、免疫力を高めましょう！



- **1日3回の食事が生活リズムを整えます**
さまざまな食品（右図参照）をそろえ、1日3食欠かさず食べましょう。特に朝食は体を目覚めさせます。決まった時間にとるよう意識しましょう。
- **食事は量より「質」！きちんと食べて「フレイルに負けないからだ」を！**
筋肉量が減少しないよう、たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）をしっかりとりましょう。
- **食事を楽しみましょう**
献立を考えたり、料理を作ったり、食事を楽しみましょう。
※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。

さあ始めよう 歯みがき お口の体操
楽しくおしゃべり いきいき生活



- **毎食後と寝る前にお口のお手入れをしましょう！**
歯みがきでお口を清潔にしましょう。入れ歯の手入れも忘れずに行いましょう。お口を清潔に保つことはインフルエンザ等の感染症の対策にもなります。
- **しっかり噛んで食べましょう！**
毎日の食事をよく噛んで食べましょう。噛みごたえのある食材を積極的に食事に取り入れましょう。
- **おしゃべりしたり声を出したりしましょう！**
家で過ごす時間が多くなると、人と話す機会が減り、お口の筋力の衰えが心配されます。お口の機能を保つために音読、早口言葉、歌うこと、電話で話すこと等を自宅で取り組んでみましょう。

人との交流を続けましょう！



- **フレイルの入り口は社会性の低下から**
人との交流や社会とのつながりは、ハリのある生活にとっても大切です。外出しにくい今の状況こそ、電話などを活用して、意識して交流を増やしましょう。
- **フレイル予防の取り組みは自助・互助がカギ！**
自分らしく元気に生活するには、自分なりの努力や家族・友人の見守り・近隣の助け合いなど「お互いさま」の気持ちも大切です。

ご家族やご親戚の方も、ぜひ声かけてあげましょう！

運動

1回3分間の体操です。1日3回毎日行いましょう！

新聞紙を使った自宅でできる簡単トレーニング

胸張り運動(上肢の動きをよくする)

○両手で棒を持ち上にあげ、頭の後ろ、首までおろす
【8呼吸で戻す 5セット】



太もも上げ(下肢の動きをよくする)

○おへそのあたりに棒を伸ばし、片足ずつ棒にタッチするように交互に膝を上げる
【10回 2セット】



棒立てバランス(脳活性化)

○棒を手のひらに乗せて落とさないように10秒数えながらバランスをとる
【左右それぞれ10秒間 2セット】



新聞紙を丸めてテープで止めます。呼吸を止めずにゆっくりと動作を行いましょう！

栄養

いろいろまんべんなく。特にたんぱく質をしっかり！

毎日、10種類の食品群を食べましょう。

合言葉は「さあにぎやかにいただく！」

✓ さかな 1日1切れ程度	に	✓ いも 1日1品程度
✓ あぶら 1日大さじ1杯程度	✓ たまご 1日1個程度	
✓ にく 1日薄切り肉3枚程度	✓ だいず 1日豆腐なら1/4丁程度	
✓ きゅうにゅう 1日牛乳1杯(200ml)程度	✓ だもの 適量(1日200g程度)	
✓ やさい 1日5品(350g)程度		
✓ かいそう 1日1品程度		

目標：10の食品群を1点とし、
毎日7点以上を目指しましょう！

※出典：ロコモチャレンジ！推進協議会 東京都健康長寿センター研究所

口腔

口の機能を保つために今すぐできること

◆◆北九州はっきり五十音(抜粋)◆◆

「パスタをパクパク ば・び・ぶ・べ・ぼ」 「たけのこたくさん た・ち・つ・て・と」
「かっぱとからころ か・き・く・け・こ」 「ラムネをレトロで ら・り・る・れ・ろ」



ゆっくりはっきりと声を出して、1日3回毎日読みましょう！

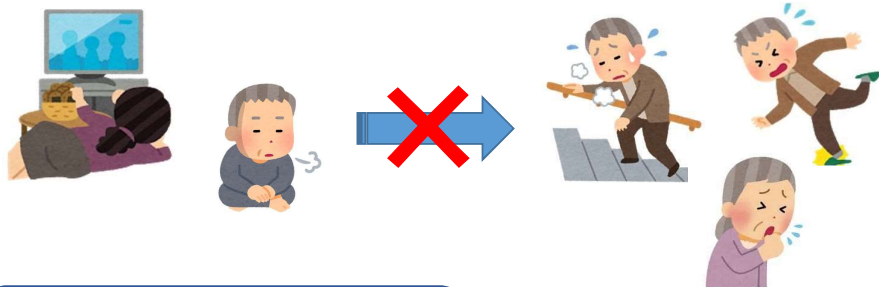
★音読もおすすめです！！

毎日3分間、新聞やお気に入りの本などを声に出して読みましょう。

「新型コロナウイルス感染症」 生活不活発に気をつけて！

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、なるべく自宅で過ごしている方も多いと思います。「動かないこと（生活不活発）」により、気づかぬうちに筋肉や心身機能が低下し、フレイル（虚弱）になりやすい状態となっています。フレイルが進むと、体力や免疫力が低下し、体調をくずしやすくなる恐れがあります。

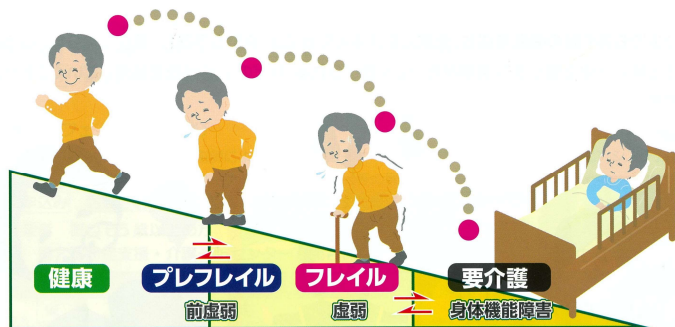
自宅でもアクティブに過ごすことで、フレイルを予防することが大切です。



「フレイル(虚弱)」に早く気づこう！

フレイルに早く気づいて対処することで、フレイルの進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることができます。

フレイルは「からだ」の虚弱だけでなく、「こころ」や「お口」、「栄養」など様々な要素が関係しています。



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」

北九州市

地域包括支援センター 高齢者のための保健・医療・福祉・介護の総合相談窓口

「最近つまずきやすくなってきた」「もの忘れが少し気になる」
「一人暮らしで今後の介護・医療等が心配」など、こんなときはご相談ください！！

区	センター名	市民専用ダイヤル	担当地域の目安
門司	門司1	0120-049233	大嶺、白野江、柄杓田、松ヶ江北、松ヶ江南
	門司2	0120-283233	田野浦、港が丘、小森江東、門司中央、門司海青
	門司3	0120-329233	小森江西、大里東、大里南、大里柳、西門司、萩ヶ丘、藤松
小倉北	小倉北1	0120-079033	足原、霧丘（小倉南区を除く）、桜丘、寿山、富野
	小倉北2	0120-127033	足立、貴船、小倉中央、三郎丸、中島、藍島、城野（小倉南区を除く）
	小倉北3	0120-259033	到津、井堀、中井、西小倉、日明、高見（八幡東区を除く）
	小倉北4	0120-853033	泉台、今町、清水、南丘（小倉南区を除く）、南小倉
小倉南	小倉南1	0120-349433	朽網、曾根、曾根東、田原、貫、東朽網
	小倉南2	0120-794433	葛原、高蔵、沼、湯川、吉田
	小倉南3	0120-803433	横代、若園、城野（小倉北区を除く）、北方、霧丘（小倉北区を除く）
	小倉南4	0120-086533	守恒、徳力、広徳、企救丘、志井、長尾、南丘（小倉北区を除く）
	小倉南5	0120-189533	長行、合馬、市丸、新道寺、すがお
若松	若松1	0120-192133	赤崎、小石、修多羅、深町、古前、若松中央、藤木
	若松2	0120-259133	青葉、江川、鴨生田、高須、花房、二島、ひびきの（八幡西区を除く）
八幡東	八幡東1	0120-719133	祝町、枝光、高槻、高見（小倉北区を除く）、槻田、ひびきが丘
	八幡東2	0120-835133	大蔵、河内、血倉、花尾（八幡西区を除く）、八幡
八幡西	八幡西1	0120-379733	赤坂、浅川、医生丘、折尾東、本城、光貞、ひびきの（若松区を除く）
	八幡西2	0120-512733	永犬丸、永犬丸西、折尾西、則松、八枝
	八幡西3	0120-618733	青山、穴生、熊西、竹末、萩原、引野
	八幡西4	0120-729733	黒畑、黒崎中央、筒井、鳴水、花尾（八幡東区を除く）
	八幡西5	0120-059833	大原、上津役、塔野、中尾、八見
	八幡西6	0120-139833	池田、香月、楠橋、木屋瀬、千代、星ヶ丘
戸畑	戸畑1	0120-209833	あやめが丘、戸畑中央、中原
	戸畑2	0120-199533	一枝、大谷、鞘ヶ谷、天籟寺、牧山

まちかど介護相談室【北九州市、公益社団法人北九州高齢者福祉事業協会】

介護施設等の職員が無料で介護等に関する相談に応じます。（土・日相談可の施設あり）
詳しくは市のホームページ又は右記のQRコードでご確認ください。

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/16500252.html>



北九州市認知症支援・介護予防センター 介護予防の情報発信窓口

介護予防に関して様々な情報発信を行っています。
詳しくは市のホームページ又は右記のQRコードでご確認ください。

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/page/ninkai-center/>

