



## コロナに負けるな！フレイル予防！！

コロナウィルス感染症が流行して1年半以上が経ちました。皆さん、感染症予防を心がけ生活しているかと思います。

しかし、長期化することで、心身共に健康を損なう可能性もあります。そこで、今回は町内の認知症地域支援推進員の皆さんにコロナ禍でも気をつけてほしいフレイル予防のポイントをお聞きしました！



「フレイル」は、適切な治療や予防によって改善できます

### コロナ禍における高齢者の社会参加について

特別養護老人ホーム吉野川荘 関 稔昭

新型コロナウイルス感染症により、私たちの生活は大きく変わりました。行動が制限され、外出などの自粛が広がり、長期化しています。

特に高齢者は重症化しやすいことから感染症に対する不安などにより、外出を控え自宅に閉じこもり、人との交流や社会参加の機会が失われ、孤立状態に陥ってしまう可能性が高くなります。

この状態が続くと、生活が不活発となり、フレイル（虚弱）になります。フレイルになると、病気ではないけれど、筋力や心身・脳の機能が低下し、いずれ介護が必要な状態になっていく恐れがあると言われてしています。

フレイルにならない為にも、しっかり栄養を取り、体を動かすこと、そして社会参加することです。コロナ禍の収束が見通せない中で、感染防止策を講じながら、買い物に出かけたり、屋外での運動や散歩など安全に必要な交流を工夫しながら続けていきましょう。また、電話やメール、インターネットなどを活用して交流することも一つの方法でしょう。

コロナ禍の今こそ、人と人とのつながりを絶やさず、今自分にできることを考えてやっていきましょう。

### フレイル予防アドバイス (運動編)

介護老人保健施設 敬愛の家

自宅で閉じこもりがちになると生活が不活発になりがちです。フレイルの最も大きな原因の1つが筋肉の衰えです。筋肉量が減ることで歩きづらくなったり、転倒の危険性が高まります。定期的な運動によって筋肉の衰えの進行を遅らせることが大切です。

#### スクワット (太ももを開いて腰を落とす運動)



①テーブルや椅子の背もたれを持ち、両足を開き、膝とつま先を外に向けて立ちます。

腰や膝関節に痛みがある場合は、無理をせず、膝を軽く曲げるだけでも効果は得られます。無理をせず、休みながら行いましょう。

②ゆっくりと腰を下ろしていきます。下腹部、へその下に力を入れることを意識すると全身の効果が得られます。(1日10回を目標に徐々に回数を増やしましょう)



#7

きたじま ささえあい大図鑑

# いきいきクラブ

10年前から健康なからだづくりに取り組んでいるいきいきクラブでは、現在「みんなで延ばそう 健康寿命」をテーマに「いきいき百歳体操（徳島版）」を使って週2回（火・土）、筋力の向上と仲間づくりに励んでいる。

体操を始めたきっかけは吉田会長が町の奉仕活動の一環で、一人暮らしの高齢者宅にももちを届けに行った際に「寂しい…」と訴えたひとりの女性との出会いにある。ご主人に先立たれ車の運転ができないことから思うように外出ができず、ひとりで孤独感や不安を抱いて生活をしていた。さらに2年後の宅配の時には足を骨折し、歩行器を使っていた。

高齢者の孤立や孤独、単身世帯の増加の背景には家族構造の変化があり、少子高齢化する社会にあって家族のあり方や地域コミュニティのつながりの希薄化など、みんなで解決する問題が私たちの生活の中にあると吉田さんは考えている。

また、生活をする中で不安や心配を解消するため、熱中症や寝たきりにならないためになど、身近な問題をテーマにした出前講座の開催。パソコンやカラオケなどの同好会も開いた。さらに、百歳体操に加え「くっぽちゃん健口体操」と「認知機能改善体操」も取り入れ、フレイル予防の学習からは人とのつながりの重要性に着目し、輪投げをして楽しむ場も設けた。

これらのたゆまぬ地道な取り組みが評価され、公益社団法人日本生命財団より2021年4月「生き生きシニア活動顕彰」を受ける。



今回お話いただいたのは…

いきいきクラブ

会長 吉田 陽一さん







「北村西老人憩の家」と「家庭」をオンラインで結び一緒に体操をおこなっている



# 『みんなで延ばそう 健康寿命』

新型コロナウイルスが猛威を振るい、すべての活動が自粛される中、参加者から身体の異変や機能の衰えの訴えを受け、いきいきクラブでは憩の家と家庭をオンラインで結ぶ先駆的な体操の方法を打ち出した。「コロナ禍でも皆さんと顔をあわせて話ができる」と大好評で、仲間とのつながりの大切さをより実感するようになった。

美化活動では、たくさんの方が自主的に参加。憩の家の掃除や座布団干しに精をだした。様々な交流を重ねた結果、お互いを気遣い合うことが自然に増えていったという。

参加者からも「庭でつまづくことが少なくなった」「憩の家でみんなに会えるのが楽しみになっている」などの嬉しい言葉が届いている。



体操が終わった後の話に花が咲く



みんな楽しんで輪投げの時間



晴天に恵まれた座布団干し



いきいきクラブをサポートする3名  
(左から) 祖地さん、吉田会長、小西さん

クラブの活動をサポートする吉田会長、祖地さん、小西さんの3人に、会員の多くの方が感謝の気持ちを抱いている。

吉田会長は「健康なからだづくりの大切さは解っていても一人では長続きしない。みんなが集まって体操をすると楽しいし、人とのつながりもできる。人生100年時代！『みんなが延ばそう健康寿命』を合言葉にこれからも一層がんばります」と力強い言葉で締めくくった。

## 地域でささえあい活動をしている方、ぜひご連絡ください！

ささえあい活動や、集いの場、趣味の集まりなど、地域で活動されている方を募集中！  
また興味はあるけどまだ出ていない・・・という方も是非一度ご連絡ください。



問い合わせ先 北島町地域包括支援センター TEL: (088)698-8951  
〒771-0203 徳島県板野郡北島町中村字上地 23-1(北島町総合庁舎 4F)

# 認知的フレイルを予防しよう!!

グループホーム癒音 丸居 浩二 北村 理紗子

年齢を重ねていくうちに無気力になって、うつ傾向になったり、認知機能が低下したりすることがあります。不安やストレスは、個々の病気や認知機能に影響します。家族でできる体操やゲームで認知機能の低下を予防しましょう。

☆**コグニサイズ**→脳と身体を同時に鍛えることで、認知症を予防することを目的としています。

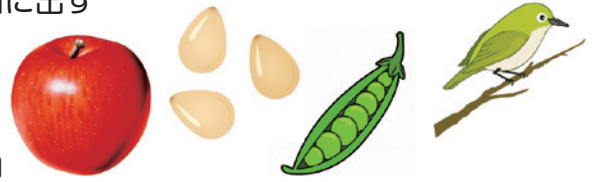
- ①右足を前に出す ②右足を元の位置に戻す ③左足を前に出す
- ④左足を元の位置に戻す ⑤これを繰り返す

☆**しりとり**→複数人で順番にしりとりを行う。その時、

1人前の人が出した単語を言ってから自分の順番になる。

例) りんご→りんご、ごま→ごま、まめ→まめ、メジロ

他にも、自分で献立を立てて買い物に行く。時間を調べて、公共交通機関を使って遠出してみる。など、普段の生活の中から頭と身体を使うことを意識してみましょう。



## — エイ・エイ・オウ! (栄養) —



グループホームえんじゅ 品川 美穂

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう!  
また、しっかり食べるためにも、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう!

### ●フレイル予防のための食事のとり方

- ・3食しっかりととりましょう
- ・1日2回以上、主食+主菜+副菜を組み合わせ食べてみましょう
- ・いろいろな食品を食べましょう

### ●たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう!

- ・加齢によって筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品を摂ることが大切です

### ●フレイル予防の「もう一歩」

- ・食べる力を維持するために、噛みごたえのある食品を食べましょう
- ・定期的にお口の状態を確認しましょう

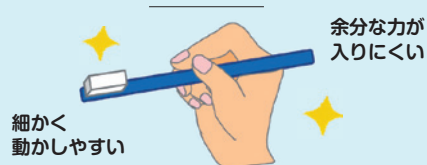


## 口腔ケア ~歯磨きのポイント~

特別養護老人ホーム健祥会ライデン 桑野 由美

### ① 歯ブラシの持ち方

歯ブラシはえんぴつを持つように



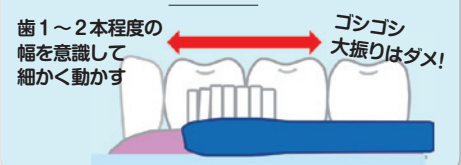
### ② 一筆書きで磨く!

磨き残しをなくすため、端から端まで順番に磨く



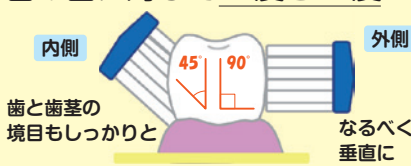
### ③ 歯ブラシの動かし方

歯ブラシは小刻みに動かす



### ④ 歯ブラシの当て方 その1

歯の面に対して45度と90度



### ⑤ 歯ブラシの当て方 その2

前歯の裏は『かかと』、奥歯の裏は『つま先』を使う



### ⑥ 汚れが残しやすい所

歯間ブラシやデンタルフロスも使ってみましょう!



お気軽に下記へご相談ください。

お問い合わせは 北島町地域包括支援センター TEL 088-698-8951