

フレイル予防で健康寿命を伸ばそう

岡地域包括支援センター ☎(581)0330 FAX(581)0203

フレイルとは、年齢に伴って、心身の状態が全体的に低下した状態のことで、「健康」と「要介護」の間のことをいいます。特に高齢期においては、このフレイルの状態をいかに予防・改善できるかが大切です。

本市の要支援・要介護者の状況

市内の要支援・要介護となった主な原因疾患(令和7年度中に介護認定を申請し、介護認定を受けた835人を集計)

筋・骨格疾患	228
循環器疾患	105
認知症	132
がん	99

生活習慣に起因する疾患が多く、特に認定率の高い要支援1・2では、筋・骨格疾患の割合が最も多くなっています。
 転倒による骨折から要介護状態→寝たきりに進行する場合があります。



フレイルから要介護状態までの流れ(右図)

要介護状態にならないようにするには…

- ①口腔機能を維持しましょう(歯のセルフケアや歯科受診をしましょう)
- ②社会との関わりを持ちましょう(人と関わることは、認知症予防にもつながります)
- ③バランスの良い食生活をしましょう(一日三食、特にたんぱく質を意識しましょう)
- ④筋力をつけ、転倒しない身体づくりをしましょう(まずは活動量を増やしてみましょう)



もりやまプラス体操をやってみましょう

「もりやまプラス体操」は、いつでも、どこでも、だれでも、簡単に取り組める体操です。上半身、下半身、お口、脳トレの4つがあります。自分のペースでやってみましょう。



もりやまプラス体操は、
 YouTubeで
 ご覧いただけます。

プラス先生



もりやまプラス体操
 YouTube

①上半身のトレーニング



肩甲骨のストレッチ

- ①左の手を背中に回し、首を右に傾けます。
- ②右手で頭を持ちます。
- ③20秒数えます。
- ④反対側も行います。

②下半身のトレーニング

- 股関節と膝関節の体操
- ①両足をそろえてまっすぐ立ちます。
 - ②右足を大きく一歩前へ出します。
 - ③股関節と膝関節を深く曲げていきます。
 - ④前の足でグッと床を押して、元の姿勢に戻ります。



③お口のトレーニング



パタカラ体操

- ①唇をしっかり閉めて「パ」を発音します。
- ②舌の上を上あごにつけて「タ」を発音します。
- ③のどを締めることを意識して「カ」を発音します。
- ④舌尖を上歯の裏につけて「ラ」を発音します。
- ⑤「パタカラ」を続けて発音し、繰り返します。

④脳のトレーニング



グーパー脳トレ体操

- ①右手を前に突き出してパーにし、左手は胸の前でグーにします。
- ②左手を前に突き出してパーにし、右手は胸の前でグーにします。

65歳からのいきいき元気アップ教室(全5回)に参加してフレイル予防しませんか

会場	市役所	河西会館
時・回(午後2時～3時30分)	①10月28日(水)、②11月4日(水)、③11日(水)、④18日(水)、⑤25日(水)	①10月27日(火)、②11月2日(月)、③10日(火)、④17日(火)、⑤24日(火)
内容	①自分らしい未来を描くエンディングノートの書き方 ②フレイルを防ぐ!笑顔と健康は口元から ③認知症を理解する・聞こえのフレイルを知ろう ④食べる力を守る・守山健康のび体操をやってみよう(実技あり) ⑤守山百歳体操をやってみよう(実技あり)	
対象	市内在住で、医師から運動制限を受けていない65歳以上	
定員	各20人	
持ち物	飲み物、タオル ※④⑤は動きやすい服装で	

右記申込
 フォーム
 または
 電話で上記へ。



申込フォーム

フレイル予防は体操ではありません
 「BIWA-TEKU」で
 楽しく健康づくりをしませんか

BIWA-TEKUは、ウォーキングや健康イベントへの参加などにより健康ポイントを貯めることで、商品に応募できるアプリです。市では、QUOカードPayが当たるキャンペーンも実施しています。



BIWA-TEKU
ダウンロード