

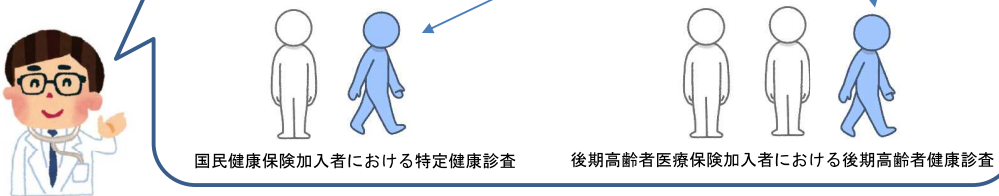
# フレイル予防の3つのポイント



## まだまだあります 大切なこと それは・・・ **2つの定期受診**

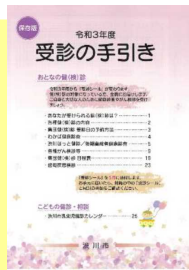
コロナ禍で過度に受診を控えていますか?せっかくフレイルを予防しても、持病が悪化しては介護が必要になるだけでなく、命の危険も!持病をコントロールするための**医療機関への受診**に加え、生活習慣病をはじめとした病気を早期発見するための、**健診の受診**も忘れずに!

群馬県では、40~74歳の2人に1人が、75歳以上の3人に1人が健診を受診しています。



### 健診の受診には、

- ① お手元に届いている**「受診シール」**で、今年度受けられる健(検)診がわかります。
- ② **「令和3年度 受診の手引き」**で、健(検)診の受診方法を確認し、予約をします(予約不要のものもあるため要確認)。



健(検)診の問い合わせは、**渋川市保健センターへ(第二庁舎)**  
(電話:0279-25-1321)

3/15号広報と一緒に  
各家庭に配布されています

# あなたは大丈夫!?

要介護者急増の危機

# コロナフレイル!



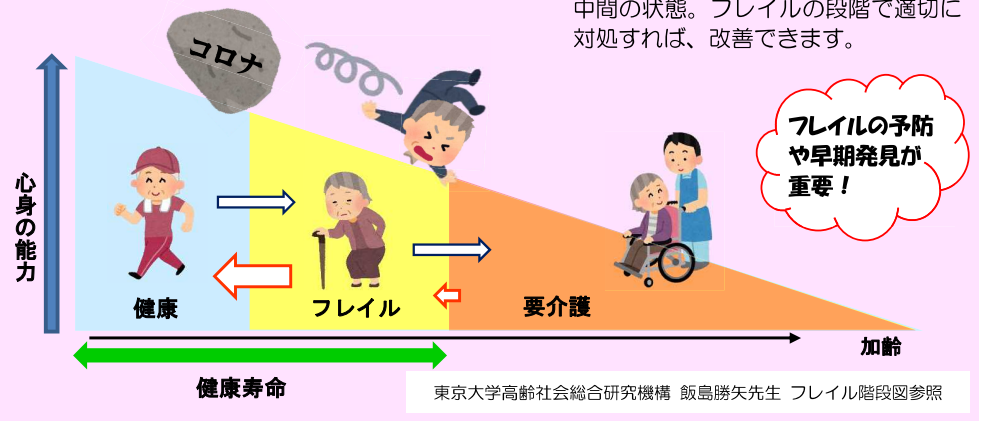
コロナフレイルって  
どんなこと?



新型コロナウイルス感染症予防のために、外出を控えて自宅にいる時間が増えたり、交流が少なくなることで、体力や気力が低下して、フレイル※1が進んでしまうことなの。



※1 フレイルとは→ 健康な状態から要介護状態へ移行する中間の状態。フレイルの段階で適切に対処すれば、改善できます。



外出自粛が長引く中、身体機能の低下だけでなく、人との交流が減ることによるうつ状態の増加や認知機能低下などのフレイルの進行、持病の悪化が懸念されています。加齢とともに進行するフレイルですが、“コロナ禍での高齢者の健康状態悪化は「加齢」によるものよりもスピードが速い”と指摘されています(筑波大学 久野譜也先生)。

また、高齢者でなくても、マスク生活で「顔がたるんだ」「ほうれい線が目立つ」といった顔の変化を感じている人も多いのでは?

次のページでは、あなたのフレイル度をチェック!対処法を紹介します。

【発行】渋川市役所 介護保険課(本庁舎) (電話:0279-22-2116)


# フレイルの自己チェックをしてみましょう


※このチェックは、後期高齢者健康診査の質問票のうちフレイルに関する内容を抜粋しています。

	質問	回答 (どちらかに○)	
運動機能	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	はい	いいえ
	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
栄養・口腔機能	半年前に比べて固いもの(さきいか、たくあんなど)が食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
認知機能	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると聞かれていますか	はい	いいえ
	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
心の元気度	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ

## 黄色に○のついたあなたに、おすすめの体操や教室など！

おすすめは「**ぐんぐん体操**」！ ゆっくりとした音楽に合わせて行うので、体力に不安がある方も大丈夫！ この体操を行う「**シニア筋力ぐんぐん教室**」を市内13会場で行っています。

体操はこちら  
→ 



体操動画のひとコマ

～ 外で身体を動かしたい方はこちらもチェック！ ～

**渋川ウォーキングマップ**  
体力に合わせて距離が選べます。全22コース  
詳細は  
↓ 




**健康遊具のある公園**  
ウォーキングも一緒に楽しみたい方には「赤城健康公園」がおすすめ！  
詳細は  
↓ 



**ラジオ体操会**  
参加日数に応じて景品と交換できるスタンプカードも！ 詳細は、広報やホームページでお知らせします。



おすすめは「**ずっ〜っと食べ体操**」！  
身体がほぐれて、飲み込みに使う筋肉が動きやすくなる体操第1と、アンチエイジングにも効果的な第2があります。また、パンフレットやCD・DVDもあるので、ご自宅でも簡単に行えます。(介護保険課窓口で配布中)

体操はこちら→ 

ほうれい線に効果あり♡ 体操第2の一部をご紹介します

**ほっぺのびのび体操 (お口の体操) 1～2回**



ほっぺの内側から舌を使ってストレッチ。左右しっかり伸ばして、お口を閉じたまま歯の表面をぐると舐めます。


**あー！いー！うー！べー！体操 (お口の体操) 3回**




お口と眼を大きく開けたり閉じたりして顔全体の筋肉を鍛えます。ペロを出してペロも鍛えます。

物忘れが増えて心配になってきたあなたへ、おすすめは「**はつらつ教室**」(要申込み。詳しくは7月1日号広報へ)。週1回、6か月間集中的に脳を活性化します。お家では、「嬉しい・笑う」といった体験や、2つのことを同時に行うと、より脳が活性化！


これからはスマホを活用したフレイル予防も！ 「オンライン通いの場」アプリが、国立長寿医療研究センターからリリース！ 自分に適した運動・活動を見つけることができる「健康チェック」や脳を鍛えるゲームなど盛りだくさん！

これを機に “スマホデビュー” はいかがですか？  
詳細は→ 



シニア筋力ぐんぐん教室 受付の様子 “感染症対策実施中”

検温しますね！



**あなたの結果は??**

黄色に付いた○が多いほど、フレイルの可能性が高くなります。全体的に○が多かった人には、「**元気復活お達人教室**」※2や「**専門職による訪問指導**」※3がおすすめ！

※市の介護予防教室や、地域のサロン・教室などは、新型コロナウイルス感染拡大状況によって中止となる場合があります。

※2 **元気復活お達人教室** (要申込み・定員あり)  
3か月または6か月間、筋トレ+食事の話・お口の体操・認知症予防など、短期集中で身体全体を元気に！ 会場まで行けない人も、送迎があるから安心。

※3 **専門職による訪問指導** (要申込み)  
お口の衰えなら言語聴覚士、転びやすくなった人には理学療法士など、あなたに最適な専門職が伺います。