



いつでも・どこでも・ぐんぐん教室！動画公開中 ～おうちで楽しくサポーターと～



トレーニング
紹介
ホームページ

シニア筋力ぐんぐん教室でおなじみの

『**ぐんぐん体操**（高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング）』が
あなたのおうちでできます。渋川市介護予防サポーターがモデルになり、
動画ができました。動きのポイントなど解説付きです！

ぜひご覧ください。

パソコンでぐんぐん！

「渋川市 ぐんぐん教室」
と検索

スマホでぐんぐん！

右上にある2次元コードを
読み込む



市のぐんぐん教室ホームページ

↓
YouTube のサイトへ移動して体操開始

動画の
ひとコマ



動画が見られなくても、
解説付きのパンフレットを
介護保険課でお渡しします！
ご活用ください。

秋から冬へ 今こそ感染予防

新型コロナウイルスやインフルエンザの予防が大切です。感染予防をすることで、外出や人との交流を絶やさないことが秘訣です。

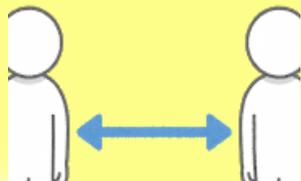
予防接種

季節性のインフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチン（対象年齢の方）を接種し、対策をとりましょう。

体調管理

活動量の減少から生活習慣病が悪化してしまうことも考えられます。高血圧・糖尿病・脂質異常症など検査結果が良好か確認することも大切です。

1



お互いに手を伸ばしても
届かない距離を保つ

飛沫感染を防ぐために
2メートル程度離れ、屋外で
はマスクなしでも会話可能。

2



マスクを上手につかう

2メートル以内に人がいる
ときはマスクの着用を。
マスクをして息苦しさを感
じた時には、周りに人がい
ないことを確認してマスク
を外して休憩を。

3



水と石けんで
しっかりと手を洗う

石けんと流水で手を洗うこ
とで、清潔になります。
手を洗うことができない時
には手指消毒用アルコール
で消毒を。

フレイル注意報！発令中

感染症に負けない！

コロナ時代のフレイル対策



新型コロナウイルス感染症は、とくに高齢の方は注意が必要な病気ですが、自宅に閉じこもることで健康への悪影響も心配されています。サロンや教室の休止期間もあり、外出の機会が減っていませんか？

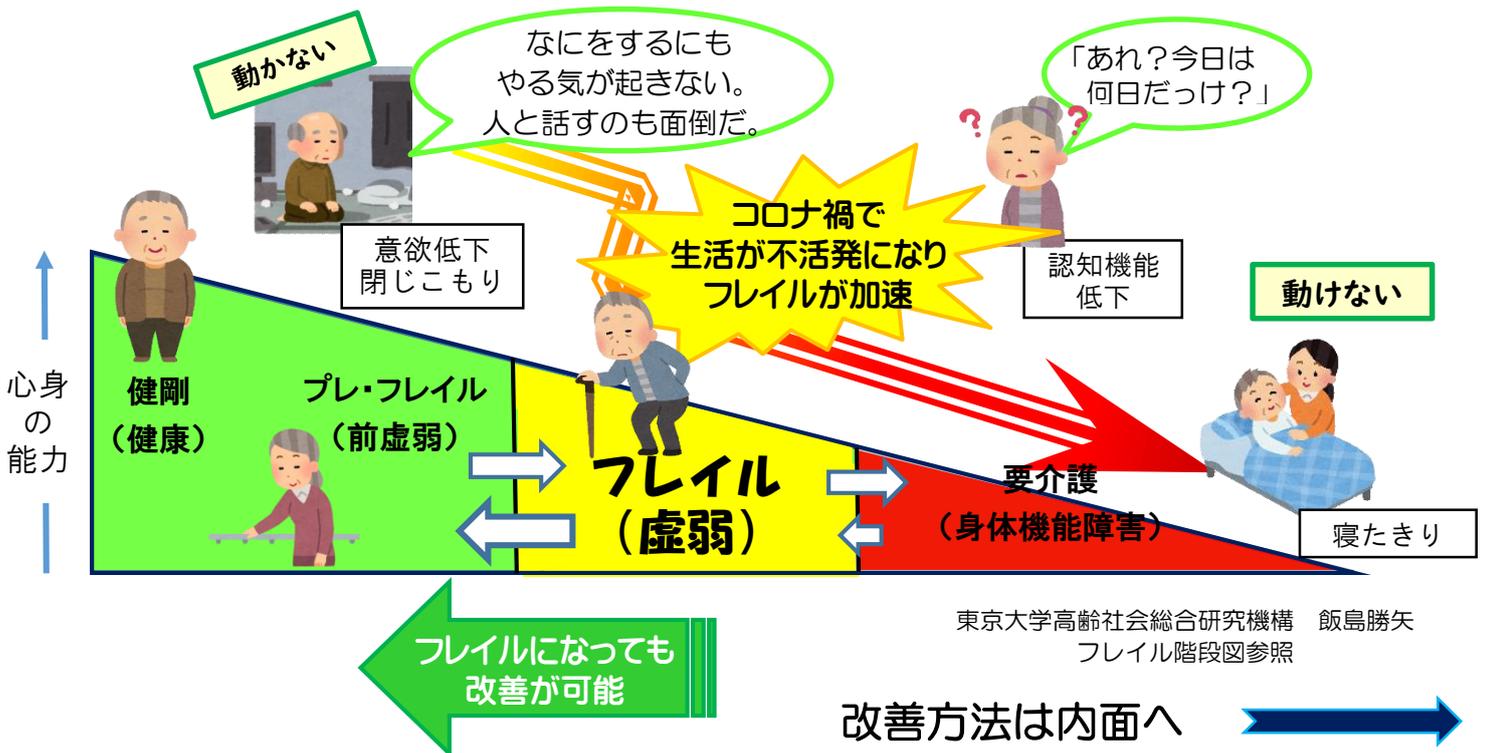
最新の研究では

◆「筋肉量は、2週間の寝たきりで7歳年を取る」(日本老年医学会)

◆「コロナの影響で認知症の人の47%に認知機能の悪化が認められた」(日本認知症学会)

などという知見があり、動かないことが身体や頭の働きを低下させフレイル(虚弱)を進行させます。

フレイルは年齢を重ねるとともに心と体の活力が衰えた状態をいいます。下図のように、フレイルは健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階にあたり、健康な人よりも要介護になるリスクが高い状態です。いきいきとした毎日を過ごすために、今からできるフレイル予防を伝授します。



東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢
フレイル階段図参照

フレイルかどうかを チェック！

以下の5項目の中で、あてはまるものはありますか？
あてはまる項目が多いほど、フレイルの可能性が高くなります。



- 半年間で、
体重が2～3kg以上減った
- 疲労感や倦怠感を感じる
- 身体活動量が減った
- 握力（筋力）が低下した
- 歩くのが遅くなった

J-CHS 基準を参考に作成

*あてはまる項目がない人
→健康です！！



*1～2項目あてはまる人
→フレイルの前段階
(プレフレイル)

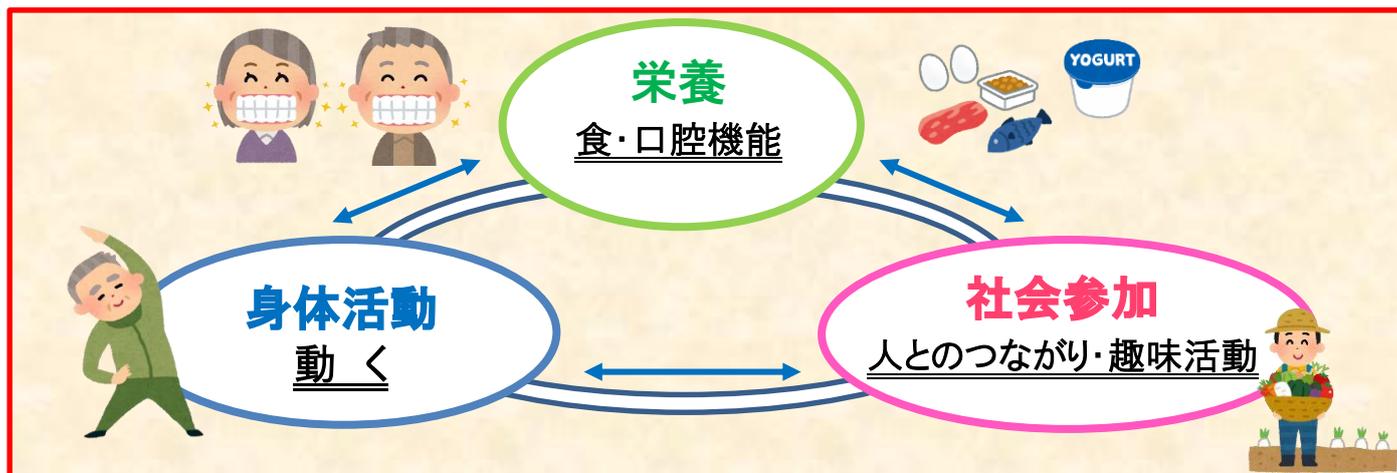


*3項目以上あてはまる人
→フレイルの疑いあり



今ならまだ間に合う！

フレイルの進行を防ぐ健康長寿のための『3つの柱』

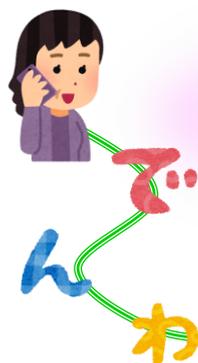


東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 フレイル予防ハンドブック参照

社会
参加

今こそ 心のつながりを大切に

「人とのつながり」は心と体の健康を保つために、大切なことです。直接会いにくい状況でも、家族や友人、地域の人と交流し、支え合うことも健康づくりのポイントです。また、新たな趣味にチャレンジしてみるのも良いですね！



市のサロン代表者から参加者へ送った絵手紙

栄養

しっかり食べて 低栄養を防ごう！

しっかり食べているつもりでも、実はたんぱく質やエネルギー量が不足している！？
心身の機能維持のために必要な栄養がとれていない状態を「低栄養」といいます。

**たんぱく質は筋肉を強くし、
体の抵抗力も高めてくれる栄養素です！**

1日に必要なたんぱく質量の目安は、魚・肉・卵
大豆製品など、それぞれ片手にのるくらいです。



魚



肉



卵



大豆製品

間食には、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品や
チーズ、プリンなどがオススメです！



たんぱく質をしっかり
とって、バランスの良い
食事が大切ですね！



※持病等により、たんぱく質の
摂取制限がある人は、かかりつけ
医の指示に従いましょう。

栄養

しっかり噛める 歯と口を保とう！

「むせる」「食べこぼす」「お口が乾く」・・・それは、オーラルフレイルかも！？
「オーラルフレイル」とは、歯の喪失や、食べる・話すといった口の機能が弱ることをいいます。
オーラルフレイルが進行すると、食欲が低下し、低栄養になるなど体全体に影響します。

<歯と口の健康を守るコツ>

- ・口の中を清潔に保つ
- ・義歯を入れる
- ・定期的な歯科受診
- ・口腔体操で機能アップ → 「ずう〜っと食べ体操」がおすすめ

※一部をご紹介！

鳩ぽっぽの歌にあわせて♪

呼吸筋の体操 **ごきげんぽっぽ体操**

1 「ほっ! ほっ! ほっ!!」

2 「はー!」

あー! いー! うー! べー! 体操
(お口の体操) 3回

あ〜 い〜 う〜 べ〜

「ポツ!」と声に合わせて肩の高さまで前に上げた腕を左右に広げ戻します。

前に足を踏み出して、腕を斜め上に伸ばします。朝陽に向かって!

下記2次元コードから、
動画も見られます。
介護保険課でパンフレット
もお渡しできますよ!



モデルによる
見本



地域での
実践風景