

# ぴかぴかだより

## 介護予防 編

コロナ禍で体力低下を感じている方必見  
2022年9月号

まだまだ暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？

私たちは、光ケ丘地域包括支援センターと申します。

65歳以上の高齢者の皆様の相談窓口として  
光ケ丘・酒井根の地域を担当させていただいております。

さて今回は、コロナ禍でのおうち生活にも関連させ  
介護予防編ということで  
今の生活を維持・向上していけるような  
知識をお伝えできたらと思います！！

はじめまして。高松 栄一と申します。

令和4年5月に主任介護専門員として着任いたしました。

光ケ丘地域担当となります。

これからよろしくお願いたします。

何かわからないことなど  
ございましたらお気軽に  
ご連絡いただけたらと思います。

フレイル予防についても  
看護師・保健師が  
常勤しておりますので  
いつでもご相談ください。

光ケ丘地域包括支援センター  
住所：柏市今谷南町 4-20  
TEL 04-7160-0003  
作成者：保健師 稲田

フレイルって知っていますか？



### 高齢になり心身の活力が低下した状態

フレイル = 虚弱

健康 ↔ プレフレイル・フレイル ↔ 要介護  
前虚弱 ・ 虚弱

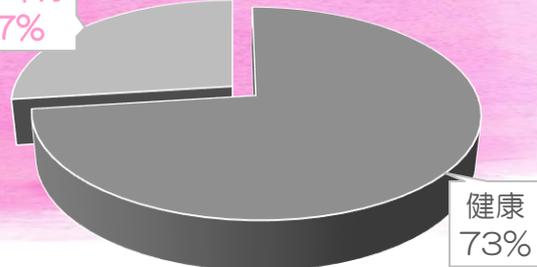
\*健康から要介護（支援が必要な状態）までの過渡期

支援が必要となる前段階ともいえるでしょう

光ケ丘地域で後期健診受診された方  
1904人中 507人  
約30%の方が  
フレイルであるとわかっています。  
約3人に1人が  
フレイルと言えます。

令和2年度 光ケ丘地域  
フレイル割合

フレイル  
27%



健康  
73%

ドミノ倒しにならないように!



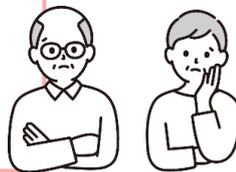
～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

コロナ禍となり  
社会との交流が減ったことで  
フレイル状態となりやすくなっていることも事実です。  
コロナ禍でも健康に暮らしていくため  
フレイルを予防する  
必要な要素を説明します。

そんな皆様へ

# 健康長寿 3つの柱

知っていただきたい！！



最近疲れやすいわ...  
転びやすくなったなあ  
どうすればよいのかしら。

## 栄養

食・口腔機能

マスク生活で口を動かす機会が減っていませんか？  
普段話すとき、あまり口を開かずにしゃべっていませんか？  
意識して活舌よく話してみるのも良いのではないのでしょうか。



「フレイル予防レシピ集」で検索



食事についての注意点を知りたい方必見！  
健康を保つためにまずはしっかりと食べることが大切です。



## 運動

身体活動・  
運動など

外へ出る機会が少なくなり、足が上がりにくくなった  
つまずくことが多くなったと感じていらっしゃる方はいませんか？  
筋力の低下が低下することで、転倒・骨折の可能性が高まります。  
早めに筋力低下に気づき運動に取り組むことが大切です。



筋力の低下を簡易的に調べることのできる「指輪っかテスト」を紹介します。

①両手の親指・  
人差し指で  
輪っかを作ります。



②利き足ではない方の  
ふくらはぎの一番太い  
部分を力入れずに  
囲んでみましょう。



「かしわロコトレ！」  
で検索。フレイル予防の  
体操をご紹介します



囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

サルコペニアとは、年とともに筋力が衰える現象

## 社会参加

趣味・就労  
ボランティアなど

地域で行っているサロンや体操等に参加することももちろん良いですが、  
その主催者・スタッフとなることで社会参加にもつながります。  
何か気になるものがあれば、下記に問い合わせさせていただけたらと思います。

\*ボランティア・地域活動について

光ケ丘地域いきいきセンター  
TEL04-7128-9381  
場所：光ケ丘近隣センター  
火・木・金 開設

\*社会参加

かしわ生涯現役窓口  
TEL04-7157-0282  
場所：柏市柏1-7-1-103  
(パレット柏内)



\*フレイル予防・健康づくり出前講座

柏市 保健福祉部地域包括支援課 TEL04-7157-0282  
場所：柏市柏5-8-12教育福祉会館内

フレイルチェックの出前講座もあります。  
団体でのご希望の方はお問い合わせください。

柏市のフレイル  
予防事業  
についてはこちら



フレイルは加齢による正常な変化です。

健康である時間を延ばすために

まず、フレイルに早く気づき対策することが大切です。  
定期的にフレイルチェックをして自分の強みや弱みを知り、  
自分に合った対策方法を実践して行きましょう。



フレイルチェック講座  
実施予定表(令和4年)

