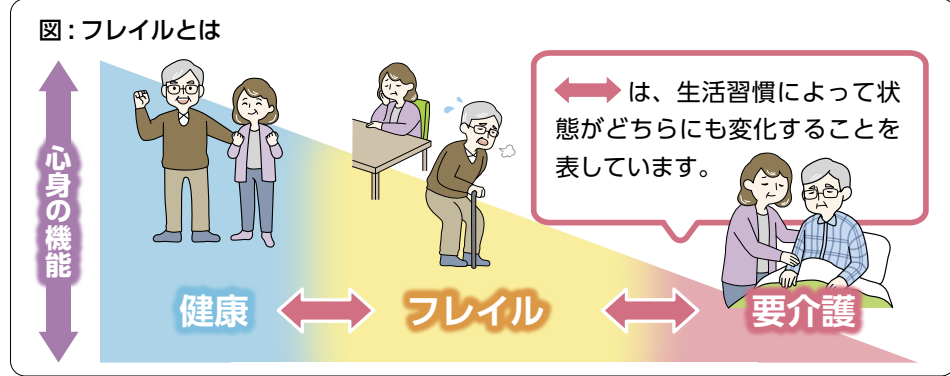


暮らしの中で介護予防！ 十人十色のフレイル予防

1.フレイルを知っていますか？

フレイルとは、加齢に伴い気力や体力が徐々に落ちた「健康と要介護の中間（虚弱）の状態」を指す言葉です（右図参照）。この状態を改善しないまま生活していると、介護が必要になる可能性が高まります。一方、早い段階で状態の変化に気づき、予防することで、より健康な状態へ改善することができます。下記のチェック表で自分の状態を把握し、自分に合った予防方法を見つけ、元氣な毎日を送りましょう！



2.フレイルセルフチェック

ささいな衰えは、自分では気づきにくいものです。セルフチェックを使って確認しましょう。家族や周囲の人が早めに気づくことも大切です。（出典：厚生労働省作成基本チェックリスト）

質問項目	回答（いずれかに○）	点数	予防方法（日々の工夫）
全般		全般 [1～20の合計]	
1 バスや電車で1人で外出していますか	はい(0点) いいえ(1点)	/20点	交流・参加で活動量を高める ● 趣味や楽しみに参加 ● ボランティア活動 ● 役割をもつ（買い物や電話の取り次ぎ、犬の散歩、町内行事の当番 など）
2 日用品の買い物をしていますか	はい(0点) いいえ(1点)		
3 預貯金の出し入れをしていますか	はい(0点) いいえ(1点)		
4 友人の家を訪ねていますか	はい(0点) いいえ(1点)		
5 家族や友人の相談にのっていますか	はい(0点) いいえ(1点)		
		★10点以上なら ▶	
運動		運動 [6～10の合計]	
6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい(0点) いいえ(1点)	/5点	活動に必要な筋力を保つ ● テレビを見る時などは横になるより座る ● いつもより10分多く歩く ● 自分に合った体操や運動
7 椅子に座った状態から何もつかまらず立ち上がっていますか	はい(0点) いいえ(1点)		
8 15分くらい続けて歩いていますか	はい(0点) いいえ(1点)		
9 この1年間に転んだことがありますか	はい(1点) いいえ(0点)		
10 転倒に対する不安は大きいですか	はい(1点) いいえ(0点)	★3点以上なら ▶	
栄養		栄養 [11～12の合計]	
11 6カ月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい(1点) いいえ(0点)	/2点	毎日の食事は気力・体力の源 ● 1日3食、バランス良く食べる ● 食事を楽しむ（できれば誰かと一緒に） ● 月1回は体重を測る
12 BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m (例) = 体重 50 kg ÷ 身長 1.5 m ÷ 身長 1.5 m	はい(1点) いいえ(0点)		
		★2点以上なら ▶	
口腔		口腔 [13～15の合計]	
13 半年前に比べてかたいものが食べにくくなりましたか	はい(1点) いいえ(0点)	/3点	おいしく食べ、楽しく会話し、輝く笑顔を ● 歯みがき・入れ歯の手入れ ● お口の体操 ● 定期的に歯科検診を受ける
14 お茶や汁物などでむせることがありますか	はい(1点) いいえ(0点)		
15 口の渴きが気になりますか	はい(1点) いいえ(0点)		
		★2点以上なら ▶	
外出		外出 [16の点数]	
16 週に1回以上は外出していますか	はい(0点) いいえ(1点)	/1点	空間の広がりから、豊かな生活を ● 1日1回以上の外出 ● 隣近所の人とあいさつを交わす ● 友人、仲間と交流する（電話などでも）
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい(1点) いいえ(0点)		
		★16が1点なら ▶	
もの忘れ		もの忘れ [18～20の合計]	
18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい(1点) いいえ(0点)	/3点	刺激ある生活で認知機能をアップ ● 新しいことに挑戦 ● 自分のことは自分で ● 年に1回はもの忘れ検診を受ける
19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい(0点) いいえ(1点)		
20 今日が何月何日か分からない時がありますか	はい(1点) いいえ(0点)		
		★1点以上なら ▶	
こころの健康		こころの健康 [21～25の合計]	
21 毎日の生活に充実感がない	はい(1点) いいえ(0点)	/5点	がんばりすぎないことも大切 ● 十分な休養・睡眠 ● 規則正しい生活 ● 身近な人や、かかりつけ医に相談
22 これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい(1点) いいえ(0点)		
23 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい(1点) いいえ(0点)		
24 自分が役に立つ人間だと思えない	はい(1点) いいえ(0点)		
25 わけもなく疲れたような感じがする	はい(1点) いいえ(0点)		
		★2点以上なら ▶	

○を集計して★の点数以上になった人は、右の予防方法を実践してみましょう。日々のちょっとした工夫がフレイル予防には効果的です。

生活している中で、体力が落ちた、少し前まではできたことができなくなったと思うことはありませんか？ 外出自粛の影響で社会参加の機会が減り、いつの間にか心と体の健康が損なわれてしまう危険性があります。そうならないために、日ごろから意識したい介護予防についてお知らせします。【問】長寿社会課 ☎ 613-8144



3.わたしのフレイル予防

元氣な皆さんのフレイル予防法をご紹介します。

市のサービスを楽しく活用

通所型短期集中予防サービス

参加者の 時期を選んで
こゝろ ふたりに活用

家ではできない全身を使った運動ができて、体力がよくなりました。送迎があることや、あまり忙しくない時期などを選んで通えるのもいいですね。これからも体力を維持し、趣味のパソコンや畑を続けていきたいです。



渡邊 勇一さん(92)
渡邊 達子さん(87)
(加賀野4)

基本情報 ▶ 基本チェックリストに該当する65歳以上が対象。包括支援センターがケアプランを作成し、週1回3カ月間、運動・口腔機能の向上や栄養改善について専門家の指導を受けることができます。申し込みが必要で、費用無料。希望者には送迎があります。
【問】各地域包括支援センター（下記参照）

高齢者向け介護予防体操。関節の柔軟性や筋力が向上し、生活動作が楽になる効果があります。

シルバーリハビリ体操出前講座

参加者の 効果を実感しながら
こゝろ みんなで楽しく活動

出前講座を活用し、老人クラブの皆さんと「通いの場」を作りました。週1回、皆で楽しく体操を続けることで、姿勢が良くなり、片足立ちできる時間が延びるなど、健康効果を実感できてうれしいです。通いの場では会話も弾むので、心も体も元氣になれます。



老人クラブ、中堤町つつみ会
井畑 泉さん(81)
(中堤町)

基本情報 ▶ お住まいの地域に同体操を行う「通いの場」を作りたい団体へ、講師を派遣します。講師は、ボランティア団体「もりおかシルバーの会 石わり桜」の会員。費用無料。応募要件：65歳以上が5人以上参加など。
【問】長寿社会課

こんな工夫でフレイル予防!

活動に参加

シルバーリハビリ体操指導のボランティア活動に参加して交友関係が広がりました。一緒に活動する人たちの笑顔に元気をもらっています。

新しいことに挑戦

盛岡ゆうゆう大学に入学しました。新しい知識を学ぶこと、新しい出会いは刺激になります。【関連:6ページ】

自分のことは自分で

家事や買い物、銀行の手続きなど、身の周りのことはなるべく自分でやるようにしています。

趣味を続ける

写真が趣味で野山に出かけています。美しい風景に心も癒やされます。

健康管理

旬のものをおいしく食べたいので、かかりつけの歯医者さんで定期的に歯科検診を受けています。

自分のがんばりが見える！
介護予防手帳で効果アップ

生活の目標や、目標達成のために取り組むことなどを記録管理できる手帳です。記録することでやる気アップ！ぜひ活用ください。
▶ 配布場所：各地域の包括支援センター・介護支援センター

家で楽しく体操できる「元氣盛りモリ体操」

筋力アップと認知症予防を目的として、音楽に合わせて体を動かす市オリジナル介護予防体操です。動画を配信していますので、家で体を動かしたい人におすすめです。

フレイル予防の相談や、市のサービスについてはこちらまで

● 地域包括支援センター			
事業所名	住所	電話番号	担当地区
盛岡駅西口	盛岡駅西通一丁目2-2	606-3361	西厨川・桜城
仁王・上田	北山二丁目27-1	661-9700	仁王・上田
浅岸和敬荘	浅岸三丁目23-50	622-1711	浅岸・山岸
松園・緑が丘	西松園二丁目5-1	663-8181	松園
五月園	東山二丁目5-19	613-6161	築川・中野
青山和敬荘	南青山町13-30	648-8622	青山・東厨川
みたけ・北厨川	月が丘三丁目7-5	648-8834	みたけ・北厨川
イーハトーブ	本宮一丁目6-48	636-3720	本宮・仙北
川久保	津志田26-30-1	635-1682	見前・津志田
飯岡・永井	永井19-37-5	656-7710	永井
玉山	好摩字夏間木70-190	682-0088	巻堀・好摩

● 介護支援センター			
事業所名	住所	電話番号	担当地区
ケアガーデン高松公園	上田字毛森2-7	665-2175	緑が丘
ヴィラ加賀野	加賀野三丁目1-6	651-5723	城南・加賀野
城南	神明町8-4	621-1215	杜陵・城南・大慈寺
おでんせ	上厨川字横長根76-1	648-0621	土淵
千年苑	上太田穴口53	658-1190	繫・太田
都南あけぼの荘	湯沢4-25-1	639-2528	飯岡
希望の里	乙部5-41-1	696-4386	乙部
秀峰苑	下田字石羽根99-901	669-5101	洪民・玉山・敷川

※地域包括支援センター・介護支援センターは、フレイル予防以外にも、本人や家族などが高齢者の暮らしや介護に関して相談できる窓口です