

70歳の皆様へ

~いつまでも若々しくいるために~

# いくつになっても自分らしく過ごすために

このお知らせは、今年度70歳を迎える方、  
全員に送らせて頂いております。

(要介護認定を、お持ちの方は除きます。)

和泉市の介護保険の申請状況を調べてみると、

**75歳を境に、介護保険を申請する人が急増している**

ことがわかりました。



## 最近こんなことはありませんか？

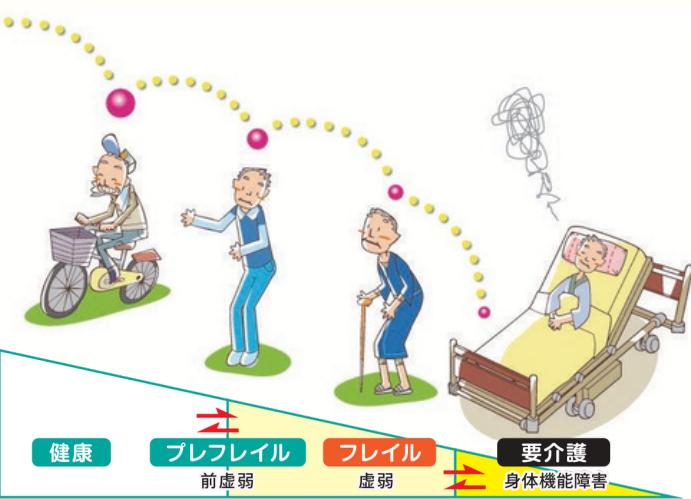
1 半年で体重が  
2~3kg減った。  
2 疲れやすくなっ

3 筋力(握力)が  
低下した。  
4 歩くのが  
遅くなっ

5 身体の活動量が  
減った。



1~2項目あてはまる人 ➡ **プレフレイル** (フレイルの前段階)  
3項目以上あてはまる人 ➡ **フレイル** の疑いあり



外出を控え活動量が減ると…

食欲が落ちる

栄養状態が  
悪くなる

筋力の低下

体を動かすのが  
億劫になる

さらに  
活動量が減る

## フレイルとは？

健康な状態と介護が必要な状態の中間的な状態のことです。2014年に日本老年医学会が提唱した概念です。運動機能や認知機能など様々な機能が衰えてきている状態で、進行を予防することが重要となります。

**フレイルが進行し、  
介護が必要な状態に…**

**フレイル予防を始めましょう！**

だからこそ、  
70歳の今、生活習慣を見直し、  
元気づくりの取り組みを  
始めることをおすすめします。



フレイルの進行を予防するために、特に意識していただきたいのは、  
**食事** **運動** **人との交流①②** です。

## 食事

### 噛む力も大切です。

年齢を重ねると、気づかないうちに、噛む力や飲み込む力などお口の機能が弱っていることがあります。お口の機能が弱ると、食欲の減退から低栄養状態になることや誤嚥性肺炎をおこすなど、全身状態の悪化につながる危険性があります。



高齢期の口腔機能の維持・向上を図ることを目的に、お口の体操として「かみかみいすみ体操」を作成しています。気軽に自宅ではじめてみませんか？

### たんぱく質を意識して 摂ることが大切です。

たんぱく質は骨格筋量や筋力など身体機能に大きく影響し、摂取量とフレイルのリスクとの関連がみられることが分かっています。健康な高齢者は1日に体重1kgあたり1.0~1.2gが目安です。朝食のたんぱく質摂取が不足しがちですので3食ともにたんぱく質を摂取することを意識することが重要です。



焼き魚(鮭)

24.7g 1切(85g)



鶏むね肉(ゆで)

27.6g 1切(110g)



卵

6.2g 1個(50g)



牛乳

5.6g  
コップ1杯(200g)



納豆

7.4g 1パック(45g)



ツナ缶

12.4g 1缶(70g)

「かみかみいすみ体操」  
の動画が流れます。  
体操に挑戦してみましょう。



ウラ面へ続く

## 運動 人の交流①

### 体を動かし、人と関わる。 それが「フレイル予防」の第一歩！

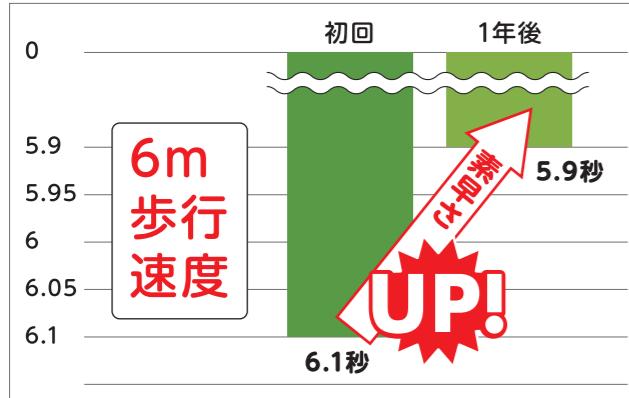
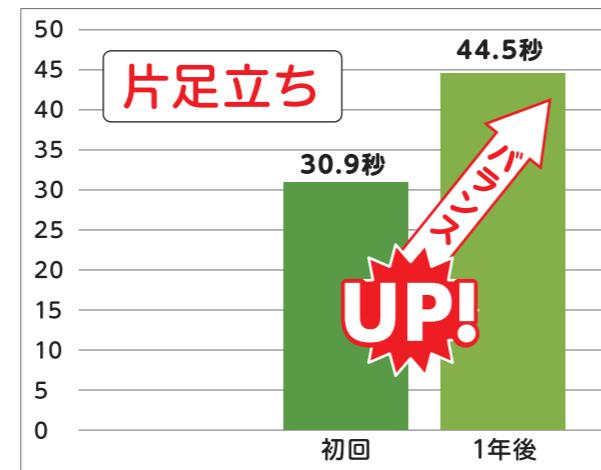
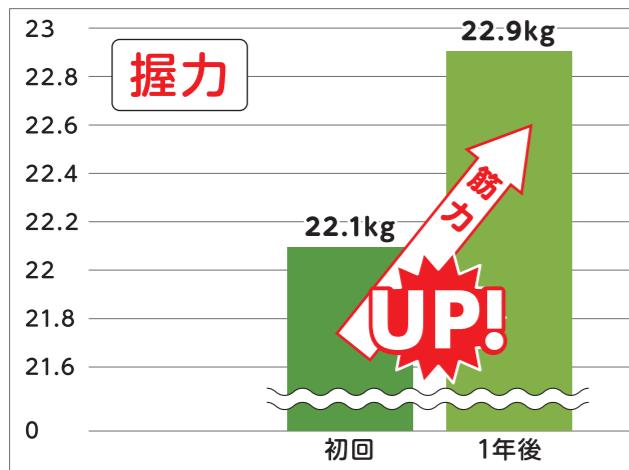
外出機会を増やすとおのずと体をよく動かすようになり、人や社会とのつながりが生まれ、フレイル予防になります。

「社会参加」はフレイル対策のすべての要素を含む重要な活動です。

社会参加は、市の介護予防教室や「いきいきいすみ体操」に限らず、ご近所とのおしゃべりや趣味の集まり、買い物や通院、散歩など自分らしい形で続けることが大切です。

#### 社会参加の一例として…

#### 和泉市 いきいきいすみ体操 に参加しませんか？



これらの表は「いきいきいすみ体操」を続けているA団体(平均年齢73歳)の初回・1年後体力測定の結果(平均値)です。いずれの項目でも結果は向上しており、何歳からでも体力をつけることができます。

「いきいきいすみ体操」に興味のある方は右ページへ  
お気軽にお問い合わせください。



## 人の交流②

### ボランティア活動への参加!!

サポーター  
募集中



サポーターとしてのボランティア活動は、生きがいづくりなどQOLの向上を目指せるものであるとともに、地域の中で新たな社会的役割を持つことによって、ご自身のフレイル予防にも認知症予防にもつながるという効果が期待できます。ぜひ気軽にお問い合わせください。

#### おたがいさまサポーター

地域の高齢者のちょっとした困りごとを助けてくださるボランティアさんです。活動内容としては、見守りを兼ねた「買い物代行支援」「ごみ出し支援」等があります。サポーター研修を受講いただく必要があります。



#### 【問い合わせ・申込先】

下記へお問い合わせください。  
QRコードを読み取ると  
申込フォームにつながります。



#### 認知症サポーター

認知症を正しく理解し、偏見を持たない姿勢を身近な人(家族や友人など)に伝えたり、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者として、可能な範囲でお手伝いするボランティアさんです。認知症サポーター養成講座を受講いただく必要があります。



#### 【問い合わせ・申込先】

認知症機能強化型地域包括支援センター  
TEL.0725-56-2099

#### お問い合わせ

	中学校区	担当(地域包括支援センター)	電話
地域包括 支援センター	信太・富秋	和泉市社会福祉協議会	40-5377
	和泉・郷荘	ビオラ和泉	46-0463
	北池田・石尾	光明荘	56-1886
	光明台・南池田・槇尾・南松尾はつが野	貴生会	58-7002

和泉市役所 高齢介護室高齢支援担当

電話:99-8132(直通) FAX:40-3441