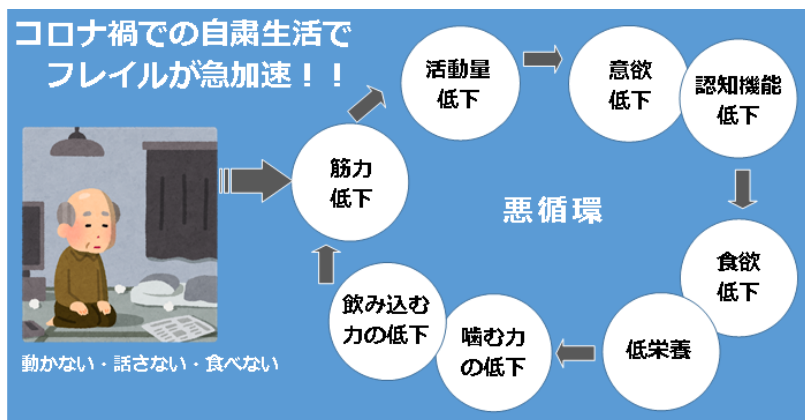


介護予防・フレイル予防に【杜の都の体操シリーズ】をご活用ください！



※フレイルとは
加齢により心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下した状態。
健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態で、多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

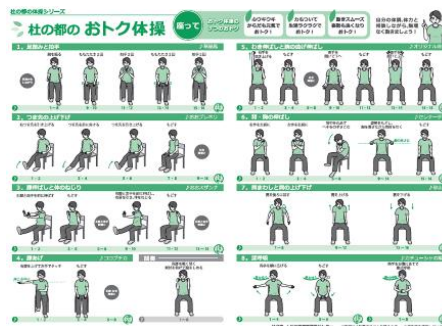
フレイルの予防や改善、また、要介護状態においても心身機能・生活機能の維持や改善を図るためには、自分の状態を知り、「運動」「栄養・口腔」「社会参加」にバランスよく取り組むことが大切です。「運動」への支援に【杜の都の体操シリーズ】を活用してみませんか？

杜の都のきほん体操



ストレッチ、筋力トレーニング等で構成された12種目で

杜の都のおトク体操



杜の都の体操シリーズ 検索

音楽に合わせて椅子でも立ってでも ※おトク体操1と2があります



動きの説明がついたDVDもあります

ご希望の場合は、DVD差し上げます！

- ・枚数：各施設、各事業所で1枚
(複数枚必要な場合はご相談ください)
- ・申込方法：仙台市健康福祉局地域包括ケア推進課まで電話にて（022-214-8317）
- ・受け取り：郵送はしていませんので、事前に申込の上、地域包括ケア推進課まで受け取りにおいでください

高齢者の体操の時間に、機能訓練のメニューのひとつに、地域での健康教育に…ぜひ、ご活用ください。

今の状態を知るために やってみよう、フレイルチェック！

1. 指輪っかテスト

自分のふくらはぎの筋肉量を自分の指を使って測る簡単な自己チェックです。

親指と人差し指の輪っかに隙間ができたなら要注意！



サルコペニアとは
加齢により筋肉が減少した状態を表す用語。
フレイルの最も大きな原因の一つです。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

低い サルコペニアの危険度 高い

転倒・骨折などのリスク

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。
(出典：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」)

2. イレブン・チェック 11 項目

フレイルの兆候があるかどうか、自分の生活習慣を簡単な質問票で確認するものです。
回答欄の右側に○がついた項目は、**要注意！**今の生活を見直してみましょう。

※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっています。注意して○をつけましょう。			回答欄	
栄養	Q1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	Q3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4	お茶や汁物でむせることはありますか ※	いいえ	はい
運動	Q5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性 こころ	Q8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	Q9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事しますか	はい	いいえ
	Q10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11	何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

(出典：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」)