

元気なうちから取り組むことが大切

健康な状態と介護が必要な状態の間のことを「フレイル」といいます。疲れやすく何をするのも面倒だったり、体重が以前よりも減ってきたりと、こうした傾向はフレイルの始まりかもしれません。早めに気づき、適切な対策を取ることで健康な状態に戻ることができます。



あなたは大丈夫？今の健康状態をチェックしてみよう！

運動	口の中	物忘れ
<input type="checkbox"/> 手すりを使わないと階段を上れない <input type="checkbox"/> つままらないといすから立てない <input type="checkbox"/> 15分以上続けて歩けない <input type="checkbox"/> この1年間で転んだことがある <input type="checkbox"/> 転倒に対する不安がある	<input type="checkbox"/> 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった <input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある <input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる	<input type="checkbox"/> 「いつも同じことを聞く」などといわれることがある <input type="checkbox"/> 自分で電話番号を調べて電話をかけることができなくなった <input type="checkbox"/> 今日の日付が分からないときがある
<input checked="" type="checkbox"/> が2つ以上の方	<input checked="" type="checkbox"/> が2つ以上の方	<input checked="" type="checkbox"/> が1つ以上の方
筋力は取り戻せませす 日常生活に使う筋力やバランス感覚が落ちているかもしれません。運動に取り組みましょう。	健康は口の中から かむ力や飲み込む力が弱ってきませんか。よくかんで、口の周りの筋力を上げましょう。	趣味や好奇心を持ちましょう 物忘れが増えてきたと感じていませんか。活動的な生活で脳に刺激を与えましょう。

感染対策をしながら健康を維持するためのポイント

1 体を動かす

動かない状態が続くと心身の機能が低下して動けなくなることも。転倒予防のためにも日頃からの運動が大切です。

- 人混みを避けて散歩する
- 料理や片付け、庭いじりなどで体を動かす
- 座っている時間を減らす
- テレビを見ながら足踏みする

2 食生活・口のケア

免疫力を低下させないためにも、しっかりと栄養を取ることや口の健康を保つことが重要です。

- 3食バランスよく食べる
- 食材をしっかりかんで食べる
- 歌の練習をする、早口言葉を言うなどして口の周りの筋肉を保つ
- 規則正しい生活を心掛ける

3 人との交流

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、直接会えなくても人との交流や助け合いが大切です。

- 家族や友人と電話で話す
- 家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する
- 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく



健康な体と心を維持するために

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、自分らしく生き生きと暮らし続けるには、体や心の機能を維持・改善することが大切です。コロナ禍で長引く自粛生活の中でも毎日を健やかに過ごすために、今できることを実践していきましょう。

詳細 介護保険課 ☎211-2547

コロナ禍での健康への影響が心配されています

事例①

介護予防教室へ通い、他の参加者と交流するなど「元気いっぱいであらまし」といわれていた。しかし、外出を控えた結果、運動不足から膝の痛みに悩まされるようになった。

介護予防センターが行う公園での体操や、理学療法士のアドバイスに基づいた自宅でのトレーニングを行ったところ、痛みが軽減。今では以前より足腰が丈夫になり、生き生きとした生活を送っている。

事例②

町内会活動やカラオケサークルに参加するなど、元気に過ごしていたが、コロナ禍で外出を自粛。週に1回の買い物も配達やコンビニなどで済ますようになり、栄養の偏りや足腰の衰えから、つえをつかなければ歩けない状況になった。

要支援2の認定を受け、現在、通所リハビリや配食サービスなどの支援を受けながら回復に向けて励んでいる。



介護予防センター中の島 佐々木センター長

外出を控えることで体を動かす機会が減ったり、人との交流が少なくなったりすることによる、健康への影響が心配です。心身の健康には、毎日のちょっとした運動や会話を続けることがとても大切です。人混みを避けての散歩や、自宅での運動などで健康づくりに取り組みましょう。また、直接会えなくても、人とのつながりはさまざまな不安やストレスを減らし、安心して暮らすためにも重要です。

気になることはご相談を



お住まいの地域を担当する各センターの連絡先は市コールセンターにお問い合わせください。
 詳細 市コールセンター ☎222-4894

介護予防センター

地域の介護予防の拠点として、市内に53カ所設置。介護福祉士やケアマネージャー、看護師といった保健福祉職の資格を持つ専門職員が2人いて、介護予防に関する相談に応じています。

※介護予防教室は感染症の影響で休止している場合があります

札幌市 介護予防センター [検索](#)

介護を予防する上で大切なことは小さなサインを見逃さないこと。少しでも気になることがあれば気軽にセンターにご相談ください。その方に合った予防方法をお伝えしますよ。



介護予防センター中の島 佐々木センター長

センターを利用する 酒井さんにお話を聞きました

足腰が弱ってきていることが心配で、介護予防センターに相談しました。介護予防教室や地域のサロンなどを紹介してもらい、参加することで気持ちも明るくなり、友人もできました。今はコロナ禍で外出を自粛していますが、ここでできた友人と電話したり、コロナ収束後に元気な姿で会うことを励みに、健康を維持するための運動をしたりするようになりましたよ。

よくある相談例

- ・自分に合った健康づくりのメニューを教えてください
- ・脳の鍛え方を教えてください
- ・健康づくりを行っている地域の団体を紹介してほしい
- ・介護予防教室に参加したい など

地域包括支援センター

介護や福祉などさまざまな制度やサービスを紹介し、支援を行う高齢者の総合相談窓口です。市内27カ所に設置し、主任ケアマネージャーや社会福祉士、保健師などの資格を持つ専門職員が常駐しています。

札幌市 地域包括支援センター [検索](#)

職員が自宅を訪問し、状況を確認して必要な支援につないでいます。ご本人は大丈夫だと思っても、お話を伺ってみると支援が必要な状態だと分かることもあります。コロナ収束後も健康でいられるよう、日々予防に取り組んでいきましょう。



東区第1地域包括支援センター 島崎センター長

いつまでも健康でいるために

これまで見てきたように、健康な状態を維持するためには、日頃の生活で意識的に行動することが大切。年齢のせいと、つい諦めてしまう体や心の衰えは予防できます。今できることから始めてみませんか。



自宅で運動しよう



体操は
いすを使ってもできます



市では、フレイルの予防にも効果的な「サッポロスマイル体操」を作り、ホームページで動画を公開しています。毎日運動することを習慣化し、健康な体を維持しましょう。筋肉の維持や認知機能の保持、口の周りの筋肉強化など4種類の体操があり、このページでは「転倒防止と柔軟」を目的とした体操(バランス&ストレッチバージョン)を紹介します。

[サッポロスマイル体操](#) [検索](#)

1 大きく横曲げ
右・左 交互に2回ずつ

腕は
肩の横

腕の付け根から
しっかり伸ばす

体幹の横曲げ バランス感覚向上

2 大きくひねる
右・左 交互に2回ずつ

指先を見る

かかとを
浮かせよう

体幹の回旋
バランス感覚・水平に保つ能力の強化

3 クラークポーズ
右・左 1回ずつ

腕は
しっかり
伸ばす

前脚に
体重を
のせる

重心移動をコントロール

4 片脚スイング
右4回、左4回

かかとを
つける

爪先を
つける

下肢の柔軟
片脚でのバランス保持で
歩行能力向上

5 スロースクワット
4回

お尻を
持ち上げて

ゆっくり
スクワット

背中を
伸ばして

大きな筋肉を
鍛える

ゆっくり座れる能力を強化

6 クラークポーズ(3と同じ)

右前
左前

右横
左横

足の動き

階段を上り下りできる能力を強化

7 クローバーステップ
3セット

回せず、
前横

右前
左前

右横
左横

階段を上り下りできる能力を強化

8 ハイタッチのポーズ(2回)

笑顔で!!

体幹の回旋

9 ウェルカムポーズ

10 クロスステップ
右・左 交互に4回ずつ

一歩
踏み出す

バランスを崩しても
転ばない

11 またぎ脚
右・左 交互に4回ずつ

大きく横に
広げる

片脚での
バランス保持能力向上

12 ハイタッチのポーズ(7回)(8と同じ)

笑顔で!!

13 スマイルポーズ

14 深呼吸

大きく吐いて!

大きく吸って!

ふう〜