

2020年3月・4月発行

ケア24は杉並区が運営を委託している相談窓口です

杉並区地域包括支援センター

# ケア24西荻だより

03-3333-4668

月～金 9:00～19:00  
土 9:00～13:00  
電話でのご相談は、随時受け付けています。

【担当地域】

西荻南1～4丁目  
松庵2・3丁目  
宮前 3丁目

厚生労働省は2020年度から75歳以上の後期高齢者を対象に「フレイル健診」をすることを表明しました。しかしながら、新型コロナウイルス COVID-19の影響で運動や趣味活動に参加したくても、感染予防の観点から外出を控えるなどの状況が続いています。一人でいると不安が強くなったり、活動の機会が減ることで体力の低下も生じやすくなります。この状況を乗り切るためにも「フレイルの状態」とはいったいどのような状態なのか、自分でも出来るフレイル予防について考えてみましょう。

フレイルって何？



年齢とともに心身の活力（筋力や認知症など）が低下し、要介護状態となるリスクが高い状態をフレイルと言います。健康と要介護の中間で早めに知って予防していく必要があります。体重が減る、疲れやすい、握力が弱くなる、歩くのが遅くなるなどの兆候があります。

フレイルを予防するために中年期は生活習慣病の予防を特に意識しましょう。高齢期に近づくにつれ、たんぱく質をしっかりとることや筋力の維持、積極的な社会参加等フレイル予防への意識を変えていくことが大切です。



フレイルは予防できる？

フレイル予防は「体力」「栄養」「お口の健康」「社会参加」が大切！

	50歳～64歳	65歳～74歳	75歳～
目標	生活習慣病の予防		フレイル予防
栄養	摂りすぎに注意/野菜はしっかり	不足に注意/	肉・魚・卵はしっかり
体力	エネルギーを消費（有酸素運動）	筋力、足腰をしっかりと維持（筋トレ）	
社会参加	セカンドライフの準備		積極的に社会参加
口腔	歯周病の予防		嚥む力・飲み込む力の維持

引用参考文献：知っておくからはじめる介護予防・フレイル予防 東京都



健友会  
西荻窪診療所  
通所リハビリテーション  
村上 一郎 理学療法士  
からの一言アドバイス



日ごろからの運動習慣を大切に。  
筋肉の柔軟性と筋力の維持が運動機能を  
保つためには重要なポイントです。

## すぎなみ はつらつ体操

### 1 背伸ばし運動 **ストレッチ**

- 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 両手を組み、天井に向かって両手を突き上げます。手の平が天井に向くようにします。
- ③のまま5数えます。
- いったん両腕を下ろし、一息つきます。
- ①③を3回繰り返します。

**ポイント**  
・肩の痛みがある人は、無理をしないでください。  
・息を止めないようにします。



### 2 側屈運動 **ストレッチ**

- 背もたれにもたれず、足を大きめに広げて座ります。
- 両手を組み、天井に向かって両手を突き上げます。突き上げたまま体を右に傾けます。
- そのまま5数えます。
- 左も行います。
- ②~④を3回繰り返します。

**ポイント**  
・傾けた時、足が浮かないようにします。  
・肩の痛みがある人は、無理をしないでください。  
・息を止めないようにします。



### 3 ひねり運動 **ストレッチ**

- 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 両手で椅子の右側を持ちます。体をひねりながら後ろを振り向きます。
- そのまま5数えます。
- 左も行います。
- ②~④を3回繰り返します。

**ポイント**  
・体をひねっても、両足は前後に向けたままにします。  
・両足を前に向けたま、肩すじを伸ばして行います。  
・息を止めないようにします。



### 4 おしりの筋肉伸ばし運動 **ストレッチ**

- 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- お尻を出して、お尻の方に引き寄せます。
- そのまま5数えます。
- 左も行います。
- ②~④を3回繰り返します。

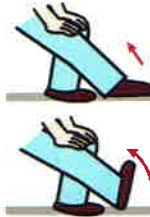
**ポイント**  
・ひざを曲げた時に痛みのある人は、太ももの裏を持って足を引き寄せます。  
・息を止めないようにします。



### 5 ふくらはぎ伸ばし運動 **ストレッチ**

- 右足を伸ばします。かかとを床につけておきます。
- 右足のつま先を上に向けます。そのまま5数えます。
- 3回繰り返します。
- ①~③を左足に替えて行います。

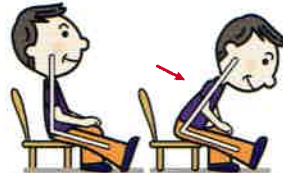
**ポイント**  
・椅子からズリ落ちないように注意します。  
・足指からしっかり動かせます。



### 6 足の裏側伸ばし運動 **ストレッチ**

- 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 右足を伸ばし、かかとを床につけておきます。
- 両手を左足の上に置き、上半身をまっすぐに伸ばします。
- 上半身を伸ばしたまま、腰から前に倒します。
- 右足の裏側が伸びたところで5数えます。
- ゆっくり戻します。これを3回繰り返します。
- 左足に替えて3回行います。

**ポイント**  
・椅子からズリ落ちないように注意します。  
・背中を丸めないようにします。



### 7 胸張り運動 **ストレッチ** **筋トレ**



胸を張ったときは、左右の肩甲骨を近づけるようにします。

腕と背中の筋力強化です

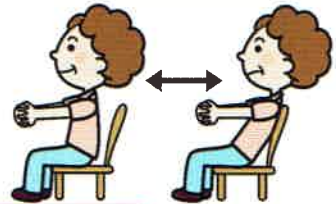
- 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 両腕を真横に上げ、そのまま肘を直角に曲げます。
- 5数えながら、両手と両肘を身体の前でおわせませす。
- 5数えながら、②の位置まで戻します。
- ③④を5回繰り返します。
- いったん両腕を下ろし、一息つきます。
- ③~⑤の動作をもう5回繰り返します。

**ポイント**  
運動中は「背中を丸めない」「肘が下がらない」ように注意します。

### 8 腹筋運動 **筋トレ**

- やや速めに腹上げます。
- 両手を組み、肩の高さに上げます。
- 5数えながら、背中を丸めながらおへそを見て、ゆっくり背もたれにもたれます。
- 5数えながら②の位置まで戻ります。
- ②~④の動作を5回繰り返します。

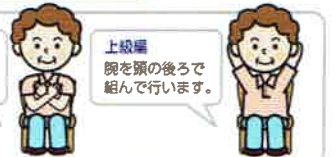
**ポイント**  
・腹筋に力を入れることを意識しながら行います。  
・足を浮かさないようにします。  
・息を止めないようにします。



ステップアップ編  
上の体操が簡単にできる人は、  
中級・上級編にチャレンジしましょう。

中級編  
腕を胸の前で組んで行います。

上級編  
腕を頭の後ろで組んで行います。



### 運動を始める前の注意

次のような点について運動を始める前に確認しましょう。

#### ☑ 血圧・脈拍の確認

- 以下の場合には運動を控えましょう。
- 最高血圧 180mmHg以上
- 最低血圧 110mmHg以上
- 安静時脈拍 1分間で110回以上、又は50回以下

運動を始める前に  
血圧測定を  
しましょう!

#### ☑ いつも飲んでいる薬を飲み忘れていないか

- ☑ 体調が悪い
- 食事をとっていない、睡眠不足、風邪をひいている
- 胸痛、頭痛、腰痛、めまい、下痢、その他の痛み など



通院中・持病のある方は、  
主治医の先生とご相談の上、運動を始めましょう。

引用： <https://www.tyoju.or.jp/net/byouki/rehabilitation/enge-kiso.html>

### 【おすすめ体操動画】

筋トレ体操 【筋トレ体操 初級編】 やじさんきたさんのナ★イスボール体操  
[https://youtu.be/ntO5qQ\\_s1ws](https://youtu.be/ntO5qQ_s1ws)



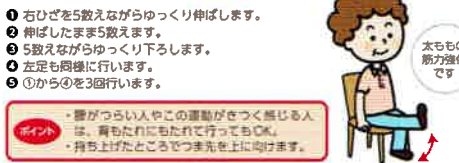
### 9 おしり歩き運動 【難トレ】



- 1 深めに背中を、両脚は直角に曲げます。
- 2 手を振りながら、座面をおしりで歩きます。4歩で座面の前方まで歩きます。
- 3 4歩でもとの位置まで戻ります。
- 4 3位復行します。

**ポイント** 動かす方のおしりを、しっかり持ち上げます。両方にずりおちないように注意します。

### 10 ひざ伸ばし運動 【難トレ】



- 1 右ひざを5数えながらゆっくり伸ばします。
- 2 伸ばしたまま5数えます。
- 3 5数えながらゆっくり下ろします。
- 4 左足も同様に行います。
- 5 ①から④を3回行います。

**ポイント** ・腰がつらい人やこの運動がきつく感じる人は、両もたれにもたれて行うのもいい。  
・持ち上げたところでつま先を上に向けます。

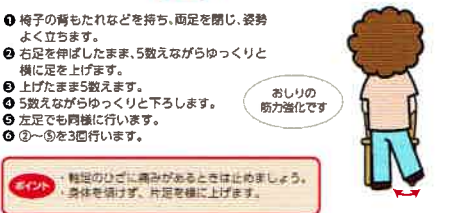
### 11 つま先立ち運動 【難トレ】



- 1 椅子の背もたれなどを持ち、姿勢よく立ちます。足は肩幅に開きます。
- 2 5数えながらゆっくりつま先立ちになります。
- 3 つま先立ちになったら5数えます。
- 4 5数えながらゆっくり元に戻ります。
- 5 ①から④までを5回行います。

**ポイント** 天井に向かって、まっすぐ伸び上がります。

### 12 足横上げ運動 【難トレ】

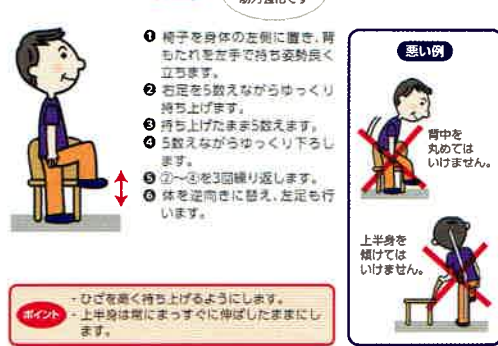


- 1 椅子の背もたれなどを持ち、両足を閉じ、姿勢よく立ちます。
- 2 右足を伸ばしたまま、5数えながらゆっくりと横に足を上げます。
- 3 上げたまま5数えます。
- 4 5数えながらゆっくりと下ろします。
- 5 左足でも同様に行います。
- 6 ②～④を3回行います。

**ポイント** ・膝足のひざに痛みがあるときは止めましょう。  
・身体を傾けず、片足を横に上げます。



### 13 足上げ運動 【難トレ】



- 1 椅子を身体の左側に置き、両もたれを左手で持ち姿勢よく立ちます。
- 2 右足を5数えながらゆっくり持ち上げます。
- 3 持ち上げたまま5数えます。
- 4 5数えながらゆっくり下ろします。
- 5 ②～④を3回繰り返します。
- 6 体を逆向きに替え、左足も行います。

**ポイント** ・ひざを高く持ち上げるようにします。  
・上半身は肩にまっすぐに伸ばしたままにします。



### 14 スクワット運動 【難トレ】



- 1 椅子の背もたれなどを持ち、足を肩幅に開いて立ちます。
- 2 椅子に腰かけるイメージで、ゆっくり5数えながらしゃがみます。
- 3 しゃがんだまま5数えます。
- 4 5数えながらゆっくりもとに戻ります。
- 5 5回繰り返します。

**ポイント** ・しゃがんだ時、ひざがつま先より前に出ないようにします。  
・体重が足裏の真ん中にかかるようにします。

掲載した「すぎなみはつらつ体操」の拡大版チラシをケア24でお配りしています。また、区が作成した「はつらつ手帳（杉並区介護予防手帳）」にも掲載されています。

知っていますか？  
**布マスクの洗い方**  
綿素材のガーゼなどを想定した洗い方のご紹介です。

マスクは、くしゃみや咳などの飛沫からウイルスを拡散することを防いだり、手に付着したウイルスが手を介して口や鼻に直接触れることを防ぐために有効です。

- 1.標準濃度の衣料用洗剤（使用量の目安に従って洗剤を水に溶かしたもの）にマスクを10分ひたし、水道水でためすすぎをしたあと、マスクの水気をきる。
- 2.塩素系漂白剤15mlを水1Lに溶かして、マスクを10分ひたす。
- 3.水道水を用い充分にすすぐ。
- 4.清潔なタオルに挟んで水分を吸い取る。
- 5.形を整えて干す。



- ・炊事用手袋を使用する。
  - ・複数のマスクを一度に洗わない。
  - ・1の洗剤液とすすぎ水にはウイルスが含まれている可能性があるため、洗剤液の飛沫に接触しないように密閉できる金属以外の容器（蓋つきのバケツ、蓋のできるプラスチック製の容器等）で処理する。
  - ・1の洗剤液とすすぎ水は1Lあたり15mlの塩素系漂白剤を加えて10分放置してから捨てる。
  - ・マスクの繊維をいためる可能性があるためもみ洗いはしない
  - ・マスクを洗濯した後は、充分に手を洗う。
- ※使い捨てマスクはウイルスをキャッチする性能が低下するため基本的に、再利用はおすすめしません  
※銀イオンなどで抗菌を訴求しているマスクには、この洗い方は適しません。お手持ちの製品の表示をご確認ください。
- ※色物・柄物は変色する可能性があります。

## 栄養

- ・1日7種類以上の食品摂取が目標です。主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく！
- ・特に肉、魚、卵、牛乳などの食品からたんぱく質をしっかりとりましょう。油も大事な栄養素です。炒め物やマヨネーズ、バターなども取り入れましょう。
- ・どうしても食欲のない時は好きなものを好きなだけ食べられるときに食べましょう。
- ・食べなくなった時にすぐに食べられるものプリン、ヨーグルト、アイスクリーム、卵豆腐ゴマ豆腐等を常備しておくのも良いです。
- ・調理が面倒な時はレトルトカレーや冷凍食品などを上手に使いましょう。



摂取する項目のキーワードは  
【さあ にぎやか(に) いただく】



引用参考文献：知っておくからはじめる介護予防・フレイル予防 東京都

## お口の健康

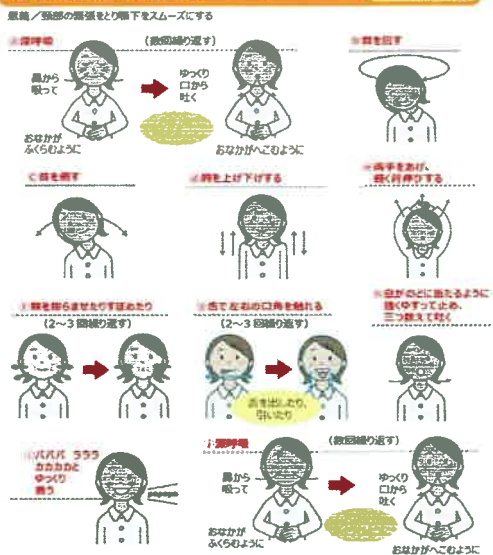
嚙む力を保ち続けましょう。  
口腔体操などを取り入れて  
嚙むための筋肉を鍛えましょう。

- ・「食べる」「飲み込む」「話す」「表情を作る」「息をする」といった口の動きを口腔機能といいます。食事をおいしく安全に食べ、人との交流を楽しむために大切な役割を担っています。
- ・口からうまく食べることができないと、食欲が落ちて食事内容が偏り、栄養が十分に摂れなくなります。
- ・栄養が摂れないことで筋力や体力が落ちて衰弱してしまい、肺炎等の病気にかかりやすくなったり、寝たきりになってしまうことがあります。

引用： 杉並区 はつつ手帳 杉並区介護予防手帳  
知っておくからはじめる介護予防・フレイル予防 東京都  
健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/rehabilitation/enge-kiso.html>

### 食べる前の準備体操

毎食前 1セット実施 (1〜2分)



## 社会参加

- ・新型コロナウイルスで外出や集団活動をするのが難しくなっていますが、電話やメール、手紙を書くなど、お互い近況を報告し合ったりと連絡を取り合うようにしましょう。
- ・家で取り組める楽しみを見つけましょう。
- ・不安の少ない外出先に短時間で出かけたりしましょう。
- ・ご近所で声を掛け合いながら「お互いさまの助け合い」が大切です。

