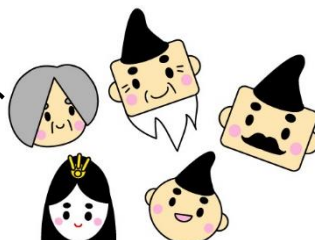
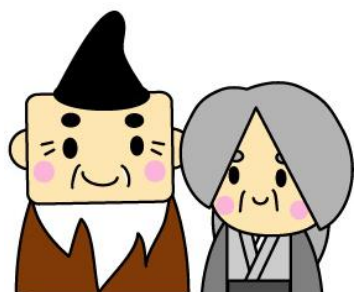


社会参加

「フレイル」予防には、人とつながることが重要です。孤立を防ぐためにも、外出しにくい今だからこそ、電話やメールを活用して、つながりが途絶えないよう意識して関わりましょう。



みんなどうやって過ごしている？



【80代と70代のYさん夫婦】

自分は付添だったけど、夫婦で参加していたヨガや歌体操に参加できないので暇。妻は週3日、体温を測りながらデイサービスに行っている。自分は庭いじりをしたり、書き物をしている。運動して食事をきちんとすることが認知症予防になると思う。一日5000歩を目指している。声を出すのも大事だと思う。コロナも大変だけど、フレイル(虚弱)になるのも心配なので、早くいろんなことが始まるといいな。



白岩さん
【歌体操「ねぼし」参加者】

介護予防通信に載っている歌詞を見ながら、家で体操をやっています！
あと、食後など、スキマ時間を使って足を上げる運動をするなど意識しています。離れて暮らす家族と電話でコミュニケーションをとるようにもしています。
歌体操がはやく再開してほしいです。楽しみにしています。



石塚さん
【歌体操「ねぼし」参加者】

一人暮らしですが、毎日食事を作ったり、新聞を読んだり、散歩をしたりしています。
一人で続けることは大変で、体重が歌体操を始めて94kgから88kgまで減少したのに、今は93kgまで戻っています。
一人だとすぐに食べ終わってしまうので、誰かと会話をしながら食事をしたいです。

「いつまでも あなたらしく」



介護予防通信
第4号(令和2年5月発行)

問合せ先
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉介護課
電話:82-1111(内線2124・2125)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅で過ごす時間が増えていることかと思えます。その影響で、以前より動かないことが増えると、身体や心の活力が低下した「フレイル(虚弱)」になる可能性が高まります。

今回は、フレイル予防で重要な「運動」「お口、栄養」「社会参加」の3本柱についてご紹介します。

※フレイル(虚弱)とは、「元気な状態と介護が必要な状態の中間の時期のことで、心身の活力が低下した状態のことをいいます。

運動

動く時間を少しでも増やす！
自宅でできる運動で楽しく筋力維持！

水分を取りながらするぞよ！



「動かない」時間が増えると気付かないうちに「動けなくなる」ことにつながってしまいます。動く時間を少しでも増やすために、お家で出来る運動に取り組みましょう。
自宅で出来るおすすめの運動をご紹介します。

片足バランス



- ①両手を胸の前で伸ばし、片足の太ももを床と並行になるくらいまで上げる。
 - ②股関節を開くようにして挙げた足を真横へ動かす。
 - ③両腕を開きバランスをとる。
- ※転倒しないように必ずつかまるところがある場所で行いましょう。

投げつりのポーズ



- ①片足を踏み出して両手を肩から大きく振りかぶる。
- ②投げる動きをする。(釣り糸を遠くまで投げるイメージで)

スクワット



- ①ひざの曲げ伸ばしする。
 - ②腕も足に合わせて曲げ伸ばしする。
- ※足腰が弱い方は無理せず、いすなどにつかまりながら行いましょう。



座った状態でもできます！

★茅ヶ崎市のホームページでは、ちがさき体操の動画や、具体的な体操の方法についてのリーフレットを掲載していますので、ぜひご覧ください。



<https://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/otoshiyori/1004153/1004230.html>



栄養お口

よく噛んで、3食しっかり、
バランスよく！

特に、たんぱく質は身体(特に筋肉)を作り、免疫力を維持するためにも大切な栄養素です。毎食1品はたんぱく質のおかずを入れましょう。

※食事制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

たんぱく質は、肉・魚・大豆製品
などに含まれているぞよ！

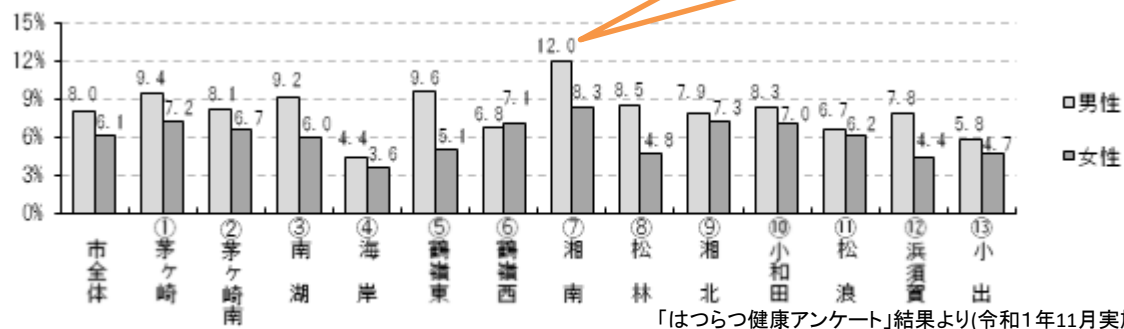


図表は、要介護認定を受けていない高齢者(75～84歳)を対象に、令和1年度に実施したアンケート結果で、肉類の摂取頻度が週1日以下の割合です。特に、男性に多く、地区別でも差がみられました。

図表 肉類の摂取頻度が週1日以下の割合(性別・包括別)

全地区で、女性よりも男性のほうが肉類の摂取頻度が低い

湘南地区の男性が最も肉類の摂取頻度が低い



お口のケアも大切です。

毎食の歯磨き、義歯をされている方は義歯洗浄をしっかりと行いましょう！
また、自粛生活中でも、人と話す機会が増やせるよう、家族やお友達と電話でお話したり、お口の体操を行ってみてください！

脳トレ

やってみよう！！

次の言葉を逆から言えますか？

Q1「ちがさき体操」

Q2「ごはんをおいしく食べる」

答え

「こがさき体操」は「さき体操」で「ちがさき」は「さき体操」の逆です。



家族やお友達と電話などで問題を出し合ってみましょう！

神奈川県ホームページに頭と身体の体操「コグニサイズ」のリーフレットや動画があるのでぜひご覧ください。



おいしく筋力アップ！
たんぱく質がしっかり取れるレシピ

参考

2014年 介護予防講演会
「65歳からの栄養改善セミナー」

ポークチャップ

材料(2人分)

豚肩ロース肉	140g
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
油	小さじ1
たまねぎ	80g
油	小さじ1
マッシュルーム(水煮)	20g
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	小さじ2/3
水	大さじ4
サラダ菜	10g

<下準備>

- ・豚肉……一口大に切る。
- ・たまねぎ……薄切り。
- ・マッシュルーム……薄切り。

豚肉に小麦粉をまぶすことで、口当たりがよくなります。



①豚肉に塩、こしょうを加えた小麦粉をまぶす。

②油を熱したフライパンで、豚肉の両面をこんがり焼き、取り出しておく。



③油を熱したフライパンでたまねぎを透き通るくらいまで炒める。



④マッシュルームと調味料・水を加えトロリと煮詰める。



⑤②の豚肉を加えてソースをからめる。

⑥器に盛り、



<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
263kcal	13.9g	17.6g	18mg	0.8mg	1.3g	1.1g

★食事の準備のポイント★

なかなか買い物に行けない時や、食事の支度が大変な時でも、保存の効く缶詰(肉・魚・豆類など)や乾物(海藻、切干大根、干しいたけ、凍り豆腐、麩など)、冷凍食品(野菜など)を買い置きしておくで大変便利です。その他、家にある食材と組み合わせることで、栄養バランスがさらに良くなります。



ツナ缶、サバ缶、レトルトのぶりの照り焼きや鶏むね肉などの市販品も上手に活用！