



## きたかみ



歩いて、話して、  
笑って、元気に！

秋晴れの中、市の「まちの保健室」  
で、ポールウォーキングを開催。参加  
者はポールを手に詩歌の森公園な  
どを軽やかに歩き、姿勢改善に  
取り組みました。(関連:本  
号2~7ページ)

## - 特集 -



## フレイル予防～健康管理でみんなもHAPPYに～

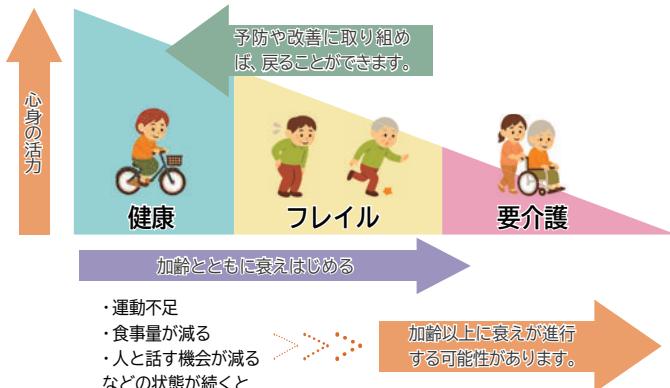
### 要注意?! フレイルって何?

皆さん、「フレイル」という言葉をご存じですか? フレイルとは、健康と要介護の中間にある「虚弱な状態」を指し、加齢とともに進行する体と心の衰えをいいます。自分では気付かないのが特徴です。

予防には、社会参加や身体活動、栄養、お口の健康など、身近な取り組みが効果的で、生活習慣病の予防にもつながります。

また、健康診断を受けることで、フレイルや生活習慣病のほか、さまざまな健康リスクの兆しを早期に発見し、対策につなげることができます。ところが市では、健康診断の受診率が低く、昨年の後期高齢者健診の受診率は17.8%と、県内でも低い水準です。同じく40歳以上の特定健診も低調です。

気付きの遅れは心身の不調につながりかねません。まずは、身近な予防と健診の受診から始めてみませんか。



# まずはセルフチェック！ 気付いた変化を見逃さないで

「最近、体重が減った」「握力が弱くなった気がする」「歩くのが遅くなった」——そんな変化はありませんか？

「まだ大丈夫」と思っている今こそ、チェックが必要です。フレイルは、早めに気付き対策をすれば改善できます。

## 5つの質問で分かるフレイルチェック

3項目以上当てはまる場合は、フレイルの疑いがあります。

- 6ヶ月で体重が  
2kg以上減少した



- 運動や体操（スポーツ）を  
週に1回もしていない。



最近ペットボトルの  
ふたが開けにくくなったり

- ここ2週間疲れた  
ような感じがある



- 歩くのが遅くなった



- 筋力（握力）が低下した（男性  
28kg未満、女性18kg未満）



1~2項目  
当てはまる人

フレイル予備軍

3項目以上  
当てはまる人

フレイルの疑いあり

J-CHS基準（国立長寿医療研究センター改訂）をもとに作成

## 1分でできる！指輪つかテストで筋力チェック

①両手の親指と人差し指で輪つかを作ります。



②利き足ではない足を準備します。

30代男性も他人事  
ではありません！

③ふくらはぎの一番太い部分を軽く囲みます。



囲めない

筋肉がしっかり！



ちょうど囲める

注意



隙間ができる

筋力低下の可能性あり

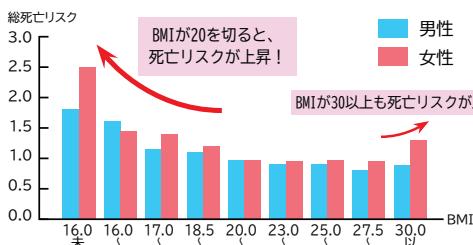


## やせすぎはNG！ ちょうどいい体格とは

日本人65～79歳を対象にした追跡調査では、BMIが低い「痩せ」の人は、肥満の人よりも死亡率が高くなるという結果が出ています。

「痩せているから安心」ではありません。適正体重を保ち、筋肉を維持することで健康寿命を伸ばしましよう。

### ■ BMIと死亡率の関係（日本人65～79歳）の11年間の追跡



Tamakoshi Aら et al. Obesity(Silver Spring). 2010 Feb.; 18(2):362-9より引用変更

### BMIとは

BMIは、身長と体重から算出される、肥満や低体重の目安となる指標です。

《計算式》

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

### 例一 身長が160cmの人の場合

①体重が55kgだと、BMIが22で適正

②体重が46kgだと、BMIが18でやせ傾向

## 年代で変わる健康リスク！肥満と痩せすぎ、どちらも注意！

年代に合わせて、健康への意識を変えましょう！

40～50代は、肥満による生活習慣病、高齢期は痩せすぎによる低栄養や筋肉量の低下が問題です！

40歳 50歳 60歳 70歳 80歳 90歳 100歳

肥満に  
気を付ける

痩せすぎに  
気を付ける

### 「太っていても安心できない！」 脂肪だけ増えると危険

BMIは高齢期であれば20以上が目安になりますが、筋肉が減って脂肪だけが増えている状態は、「サルコペニア肥満」といい、転倒や生活習慣病のリスクを高めます。体重だけではなく、筋肉を増やして維持することも意識しましょう。



### 筋肉はあつという間に減少！ 寝たきりで7年分を失う

筋肉は加齢とともに毎年1%ずつ減少します。入院や長期の安静では1日で0.5～1%減少することがあり、2週間寝たきり生活をすると7年分の筋肉を失うことになります。成人や高齢者は、週に2～3回の筋トレで健康増進効果が期待され、ウォーキングなどの有酸素運動を組み合わせると、さらに効果がUPします。



# ● 今日からできる！4つの習慣 で健康に

フレイル予防は、難しいことではありません。毎日の生活に小さな工夫を取り入れるだけで、体も心も健やかに保つことができます。

ここで紹介する4つのポイントは、どれも簡単に始められるものばかり。  
「社会参加」「身体活動」「栄養」「お口の健康」をバランスよく取り入れましょう！

## 社会参加

### 1日に1回、外出して人と話そう！

人とのつながりを持つことがフレイル予防の第一歩。就労、趣味の活動など、外に出る「用事」を自分でつくることが大切です。

よく噛んで食べる、会話やお口の体操、毎食後の歯磨きでお口の衰えを予防・改善しましょう！

## お口の健康

### お口を動かす + 清潔に保つ

4つの習慣で、フレイル予防を効果的に！

## 身体活動

### 日常生活に+10分 体を動かそう！

家事はもちろん、ちょっとの散歩やストレッチ、筋トレを生活に取り入れましょう。毎日無理なく継続することが大切です。

多様な食材をバランスよく食べて「痩せ」を防ぎましょう！食事を楽しむことが元気の秘訣です。

## 栄養



### 歯磨き + α !



歯垢を取り除くのに歯ブラシのみだと6割ほど、歯ブラシ+歯間ブラシだと9割程といわれています。定期検診を受け、口腔内のチェックとクリーニングをしてもらいましょう！



### 筋肉をつくるタンパク質を意識！

高齢になると作られる筋肉量が減り、分解される量が増えます。そのため、3食しっかりたんぱく質が含まれる食事を取らないと筋肉が減りやすくなります。肉や魚、卵、大豆製品などを取り入れ、体を動かし、筋肉量の維持向上に努めましょう。





## 隙間時間にできる 腰からお尻、太ももの 大きな筋肉を鍛える3つの運動を紹介します！

下半身の筋肉は、立つ・歩く・座るといった日常の動作の基本です。運動の前にストレッチをすると、運動の効果が高まります。また、つまずきや転倒の防止にもつながりますので、運動と合わせて、毎日の習慣に取り入れましょう。



日高見中央クリニック  
理学療法士 武田 修二さん



### ひざ伸ばし

- ①椅子に深く腰掛け、4拍で膝を伸ばしきり、つま先を真上に向ける。
- ②4拍で元に戻す。
- ③右10回、左10回ずつ行う。



### 椅子からの立ち上がり運動

- ①椅子に浅く腰掛け、胸の前で腕を組む。
- ②4拍でゆっくり立ち上がり、4拍でゆっくり座る。
- ③10回ゆっくりと行う。



### フロントランジ

- ①椅子につかり、立った状態から片方の足を大きく一步踏み出す。
- ②2拍で膝を曲げていき、2拍で元の姿勢に戻る。
- ③右10回、左10回ずつ行う。

### 個別訪問でフレイルから回復！

市では健診などで「フレイルの兆し」が見られた人に、市の保健師・歯科衛生士・管理栄養士などが個別に訪問し、生活の工夫と一緒に考えています。実際に、この訪問支援で生活習慣を見直し、フレイルから回復した人をご紹介します。

80代  
女性

こうう  
口腔指導などで、  
孫と焼肉を食べられるように！

歯科受診を勧められ、歯科医院で入れ歯の調整をして、孫と焼肉が食べられるようになりました。お口の体操を教えてもらい朝起きてからやる習慣がつき、むせることがなくなりました。80歳を過ぎてからでもできたことがうれしかったです。

# hoKko まちの保健室

どなたでも予約なしに、無料で健康や介護、暮らしの中の困りごとを相談できます。

きたかみいきいき体操やボールウォーキングの体験ができるほか、個別相談やミニ勉強会、血圧計や体組成計などによる測定も行っています。

※健康づくりや暮らしに役立つチラシやパンフレットも用意しています。

※詳細は、市のホームページをご覧ください。

■問い合わせ…長寿介護課☎0197-72-8221

市ホームページは  
こちら



## きたかみいきいき体操

北上市のオリジナル体操「きたかみいきいき体操」は、地域の集いの場や自宅で健康づくりに取り組めます。

3人以上のグループには、体操で使用する重りやDVDの貸し出し、市の保健師や看護師による体操指導も行っています。

詳細は、市のホームページをご覧ください。

■問い合わせ…長寿介護課☎0197-72-8221

市ホームページは  
こちら



きたかみいきいき  
体操の動画はこち  
ら（市公式YouTube）



## 地域とつながる 元気の輪！

社会との関わりが薄れることも、フレイルにつながります。買い物や散歩に出かけたり、地域のボランティア活動やサークル活動に参加して、友人や周囲の人とおしゃべりをして楽しく過ごしましょう！



公民館に集まり、保健師の講話を聞いた後、「いきいき体操」を行う皆さん



黒沢尻西地区民生児童委員  
齋藤 和也さん

週に2回、公民館で「いきいき体操」を企画しています。体操を始めて「体が軽くなった」という人もいます。集まつた人たちの間で自然と会話や笑顔が広がる様子を見るうれしい気持ちになりますし、人のつながりが生まれるのもうれしいですね。

高齢者のお宅を訪問すると「あと20年早く知りたかった」「家族には迷惑をかけたくない」そんな声をお聞きすることもあります。だからこそ、フレイル予防に加えて、定期的に特定健診や後期高齢者健診を受診し、自分の体の状態を知り、家族みんなで健康長寿を目指しましょう。



市の保健師、歯科衛生士、管理栄養士、看護師の皆さん

習慣と健診で続く、健康な暮らし

フレイル予防は、社会参加や身体活動、栄養、お口の健康を一体的に

続けていくことが大切です。小さな工夫を習慣化するのは、時に大変かもしれない。それでも、その積み重ねがあなた自身の健康を守り、家族みんなの笑顔につながります。