

“自分らしい”を見つける **ココロ** と **カラダ** の元気情報紙

ココカラ

台東区



令和元年8月発行 第5号

発行・編集：台東区 福祉部介護予防・地域支援課
〒110-8615 台東区東上野4-5-6

☎5246-1295 FAX 5246-1179

ホームページ：<http://www.city.taito.lg.jp/>

台東区フレイル予防特集

フレイルを知っていますか？



私たちは上野の森太極拳 ニイハオ会です！

毎日、午前5時50分～6時20分まで（雨の日は除く）上野恩賜公園の噴水前広場で活動しています。

みんなと集まって体を動かし、お話することが私たちの元気の源です。



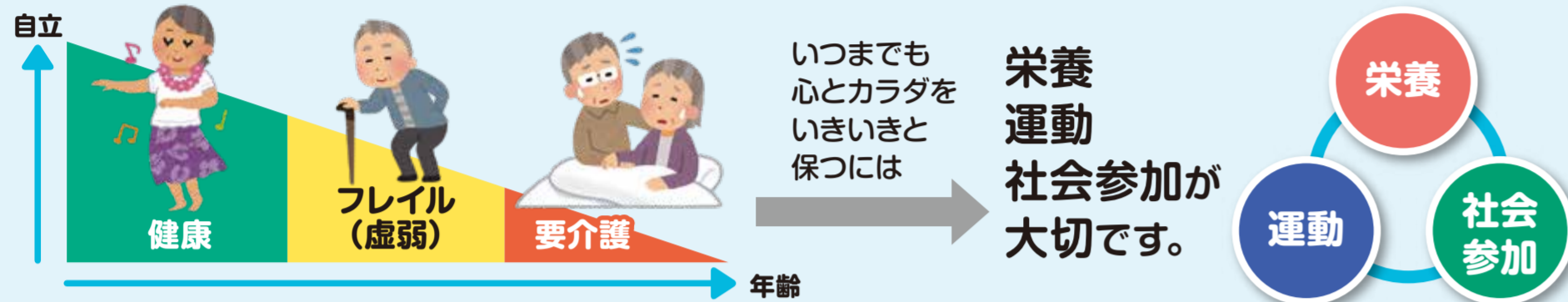
シニアの
健康づくりは
フレイル予防が
大切！

フレイル予防特集！！
詳しくは2面をご覧ください

フレイル予防の三つの柱は **栄養**・**運動**・**社会参加** です

フレイルとは

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をフレイル（虚弱）と言います。そのまま年のせいだとあきらめていると要介護の状態になってしまいます。でもあなた次第で健康な状態にもどれます。



☆あなたのフレイル度をチェックしましょう

イレブンチェック 11項目		回答欄	
栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか？	はい	いいえ
	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
	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか？	はい	いいえ
運動	お茶や汁物でむせることがありますか？	いいえ	はい
	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか？	はい	いいえ
	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
社会参加	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
	昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	いいえ	はい
	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか？	はい	いいえ
	自分が活気に溢れていると思いますか？	はい	いいえ
	何よりも、物忘れが気になりますか？	いいえ	はい

★回答欄の右側に○がついたときは要注意です。フレイル予防に取り組みましょう。そして、半年に1回はチェックして自分の健康状態を把握しましょう。

※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」より引用

栄養 いろいろ食べて、栄養をしっかりとろう！！

「年齢を重ねると粗食でいい」それは誤解です。フレイルを予防するためには「筋肉量」を保つことが大切！しっかりとたんぱく質を摂取しましょう！

☆1日に必要なたんぱく質の目安

これで合計約53gのたんぱく質がとれます。

※日本食品標準成分表 2015年版（七訂）より計算
（ ）内はたんぱく質の目安



夏のゴーヤ炒め (2人分)

●材料：ゴーヤ 1/2本・ツナ1缶・卵2個・油・つゆの素

1人分あたり
・エネルギー：266kcal
・たんぱく質：15g ・食塩相当量：1.6g

●作り方

- ①ゴーヤを薄切りにし、フライパンに油をひいて中火で炒める。
- ②ツナの油を少しきってから、①のフライパンに入れて炒める。
- ③といた卵を入れ、つゆの素でお好みの味付けにして炒める。

※ゴーヤは水にさらすと苦みがとれます。



夏を乗り切るオススメごはん！！

●お手軽パックのおかず

1パックで、片手一つ分のたんぱく質がとれます！！調理はかんたん、湯せんしてお皿にもりつけるだけです。（お皿に出しラップをかけてレンジでチンでもOK）賞味期限も2年近くあるので、ご自宅に常備しておくのもオススメです。



〈さんましょうゆ味〉 エネルギー:221kcal たんぱく質:12.4g

〈さばのみそ味〉 エネルギー:145kcal たんぱく質:13.1g

〈まぐろ水煮・フレーク〉 エネルギー:46kcal たんぱく質:11.0g

ツナ缶はパックのものもあります。

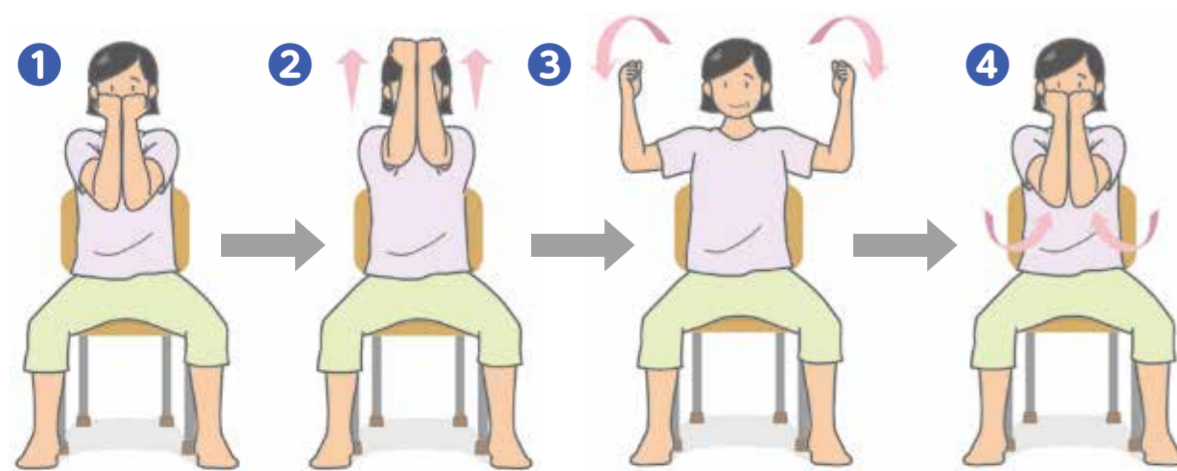
運動 誰でもできる簡単な体操で運動を習慣づけよう！！

体力が落ち、足腰が弱ってきたら要注意！！日常生活の中に運動を取り入れ、習慣化しましょう。ここでは家でも簡単にできる体操を紹介します。

●胸と腕の運動【肩回し】

- 【効果】
- 肩まわりの柔軟
 - 肩こり予防・改善
 - 胸を広げるので呼吸が楽になる

10回



① 肘を直角に曲げ、体の前で両腕の指先から肘までをつけます。

② 肘をついたまま腕を上へ伸ばします。

③ 肩を回しながら腕を開き、背中を寄せて初めの姿勢に戻ります。

●腹部の運動【上体左右倒し】

左右10回

【効果】

- 体幹の強化
- 柔軟性の向上
- ウエストの引き締め

①

椅子に浅く腰掛け、両腕を頭の後ろで組みます。



②

上体を横に倒します。その際、1回ずつしっかり正面に戻るよう意識します。



●下肢の運動【つま先・かかと上げ】

各10回

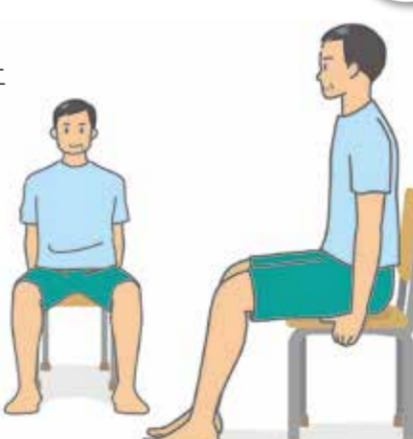
【効果】

- つまづき防止
- ふくらはぎの刺激

①

足を肩幅に開きます。

正面から見た図▶



②



かかとを支点にして、つま先をすねに近づけるように上げます。



つま先を支点にして、かかとを上げます。

シニアの運動教室のご案内



◀ふれあい介護予防教室

区内7か所ですべてイスに座って行う転倒予防体操を行っています。



高齢者はつらつトレーニング▶

専門スタッフの指導のもと、筋力トレーニングマシンを使い必要な筋力を鍛える方法を学びます。



問合せ 介護予防・地域支援課 ☎5246-1295



社会参加 地域でのつながりを広げよう!!

人とのつながりや信頼関係が強い地域に住む人ほど、フレイルやうつになりやすく、健康度が高いことが分かっています。地域ぐるみでフレイルを予防してみませんか。

～読み聞かせを行っているボランティアグループと、体操のグループを紹介します!!～

おはなしはらっぱ

●活動内容

保育園、こどもクラブ、児童館、高齢者施設へ定期的に読み聞かせに行っています。また月1回定例会を行い、読み聞かせに関する学習や情報交換をしています。

●グループから一言

次は何を読むかなと、世の中の動きや季節などテーマを考えながら、絵本を選んでいきます。絵本を通じて、いろんな地域や年代の人と出会える楽しい会です。会員募集中!!



▲高齢者
デイサービス
での読み聞かせ

子どもたちの楽しんでいる様子を見ると、私たちも嬉しくなります。続けていることで、子どもたちの変化と成長する姿にも出会え、とても励みになります!



保育園での読み聞かせ▲▶

通いの場 いきいき百歳体操

たなかスポーツプラザで毎週火曜日、体操や脳トレを行っている団体です。季節の変わり目などにお食事会を催したり仲良く元気に過ごしています。



快適な睡眠とれていますか?

睡眠にはセロトニンの働きが大切!!

セロトニンとは…「幸せホルモン」とも呼ばれ、幸せな気持ちをつくるホルモンです。セロトニンは快眠をサポートする働きがあります。

<睡眠の役割>

- ・脳と体の休息!
- ・出来事を整理して記憶する!
- ・心身の疲れを癒す!
- ・成長ホルモンが分泌され、細胞の修復・再生を行う!
- ・自律神経のバランスをとる!

<快眠のためのポイント>

①起床

朝起きたら太陽の光を浴びよう!
セロトニンが分泌され体内時計がリセットされます。

②食事

たんぱく質、ビタミンBを十分に摂りましょう!
大豆製品や魚介類に多く含まれるたんぱく質はセロトニンの材料となります。

③日中の過ごし方

日中に家事などウォーキングなどの活動を取り入れましょう!
セロトニンの分泌を促します。

④入浴

就寝1時間半前には、ぬるめ(38℃～40℃)湯に入浴しましょう!
寝るころには、体温が下がり、自然と眠りに誘われます。



「今すぐ実践!!シニアガイド令和元年度版」配布中

いつまでもイキイキと快適に過ごすための体力づくり・趣味の会・地域の交流などの情報が満載です。区内在住のおおむね60歳以上の方を対象とした元気づくり役に役立つ教室等のご案内も掲載しています。



主な配布場所

- 介護予防・地域支援課(区役所2階)
- 各地域包括支援センター
- 老人福祉センター・各老人福祉館
- 生涯学習センター・各図書館
- 各区民事務所・各地区センター など

問合せ 介護予防・地域支援課
☎5246-1295