

# 誰でもできるフレイル予防

このコーナーでは草野さんにお聞きした簡単体操をご紹介します。  
この体操は、田村市オリジナルの体操「元気・筋力モリモリ体操」を毎日気軽にできるようにアレンジしたものです。  
「もうすこしががんばれそう」「物足りない」そんなあなたには効果抜群の「元気・筋力モリモリ体操」をお教えします。高齢福祉課までお問い合わせください。

## 体をねじる運動 左右3回



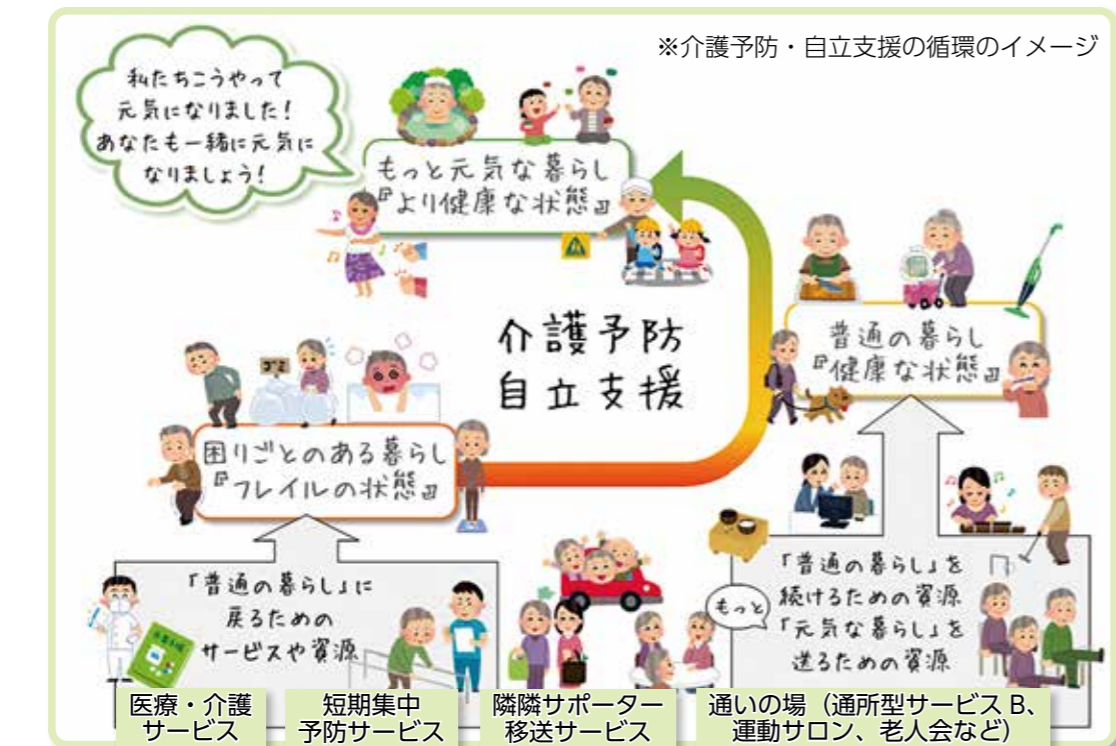
## つま先上げ運動 10回



## 足を上げる運動



## 逆スクワット 10回



# 寒い冬を元気に過ごそう！ ～冬こそフレイル予防～



冬の時期は体を動かす機会が減りがちです。外出せずに閉じこもりが続くと、やがて足腰が弱りフレイルや介護が必要な状態になってしまいます。寒い冬でも元気でいきいきと過ごすために、冬でもできるフレイル予防について、たむら市民病院リハビリテーション科の草野さんと地域包括支援センターの吉田さんに話を伺いました。

冬を元気に過ごすためには、大切なことや、気を付けること  
があります。



たむら市民病院  
リハビリテーション科  
草野 直樹さん

草野さん 寒くなると体温が下がるので抵抗力が低くなり感染症になりやすくなります。空気が乾燥すると鼻やのど粘膜も乾燥しバリアー機能も弱くなります。身体の免疫力を維持するために、保温・保湿をした部屋作りが大切です。また、ストーブやエアコン、加湿器などで部屋全体を保温・保湿しておくのと、つついコタツや布団の中で丸まって過ごしがちです。フレイル予防には、まず自宅で億劫がらずに動こうと思える環境を作ることが必要です。

誰でもできるフレイル予防  
はありますか。

草野さん 転んでしまうのが一番心配です。まずは足首を動か



地域包括支援センター  
吉田 瑞穂さん

すようにしましょう。例えばトイレに行く前に5回足首を回すとか、食事の前にはしっかりと10回足首を回すとか、普段の生活で続けられるようなルールを決めておくとかもよいかもしれません。一人では続かない方は、地域の運動サロンに通うのもお勧めです。

気を付けていてもフレイル  
になってしまったら、どうすればいいですか。

吉田さん 地域には「医療・介護・福祉のプロ」がいます。あなたや家族の「こうしたい」「ああしたい」が実現できるように、それぞれのプロが良い方法を一緒に考えてくれます。

年齢を重ねても元気になることはできます。田村市では、ずっと介護保険サービスを使い続けるのではなく、身体が弱ったり生活上の困りごとがあればリハビリをして地域に戻る。そして

check

### ◆普段の生活で介護予防◆

あなたの望む「自立」した生活を送るためには、あなた自身の「ちょっとした頑張り」も必要です。たとえ介護が必要な状態となっても、自分でできることを実践していきましょう。

例えば、調理はゆっくりとした散歩、洗濯物干しは早歩き、入浴はスクワットと同じくらいの活動の強さだと言われています。毎日の生活でできることを続けること、できないことをできるようにすることで、自然と介護予防になります。

田村市地域包括支援センター  
68・3737  
高齢福祉課 82・1115

元気にされた方法を身近な人に広め、周りの人も元気にする。もしまた困ったことがあればリハビリをして元気な状態という「介護予防・自立支援の循環づくり」(※次ページ下段にイメージ図)を進めています。

フレイルは早く気が付ければ、簡単に早く元気に戻れます。気になることがあったら、お気軽にご相談ください。

●問い合わせ  
田村市地域包括支援センター  
68・3737  
高齢福祉課 82・1115