

意識しよう！フレイル予防

コロナ自粛に潜む影



社会的距離

外出自粛

お出かけしない
筋力低下



集いの場減少

友人との接点・楽しみ
笑いの場の減少



三密回避

認知機能の衰え
しゃべらない

コロナ自粛がフレイルを助長

フレイル
ってなに？



健康

高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。まだ介護は必要ないけれど、なんとなく体調が優れない、足腰や口周りに不安がある、人付き合いがおっくう…など、年齢と共に生じる心身の衰え、それをフレイルと言います。



フレイル



要介護

身体フレイル

筋力低下
身体機能の虚弱
骨の衰え

認知フレイル

認知機能低下
不安やストレス

オーラル
フレイル

口腔機能低下
嚥下機能低下

自分で確認!



3分でわかる

31日間チェック表付き

フレイルチェックシート

フレイルの兆候に気付いて介護・認知症予防につなげよう!

身体 フレイル

- 最近、つまづくことが増えた。
- 階段の上り下りが大変だ。
- 電球を交換するのが大変だ。
- ひざや腰など痛みを感じる所がある。
- 食欲がなく、体重が減ってきた。

認知 フレイル

- 最近、物忘れが気になる。
- 生活に充実感がない。
- 家族や友人との交流が減った。
- 今まで楽しめていたことが楽しめない。
- 不安や考え事を自分の中に溜め込みがち。

オーラル フレイル

- お茶や汁物で、むせることがある。
- かたい物が食べにくいと感じる。
- 話が聞き取りづらいと言われる。
- 最近、お口の乾きが気になる。
- 食事にかかる時間が長くなった。



ひとつでもチェックが付くと
フレイルかもしれません!
できる対策から始めてみましょう



参考資料：厚生労働省 フレイルに関するスクリーニング指標

<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12401000-Hokenkyoku-Soumuka/0000182223.pdf>



身体フレイル

筋力低下をはじめとする筋肉、骨、関節、内臓などの運動機能や身体機能の虚弱、衰えのこと。

コロナ自粛で身体を動かす機会が少なくなったり、食事が減って必要な栄養が不足することで身体機能が年齢以上に衰えてしまう。進行すると疲れやすくなったり痛みも生じてしまい動くことが困難になる。



お部屋でフレイル予防体操



椅子や手すりに
掴まりながら
ゆっくりとお尻を
上げ下ろしします



ゆっくりと大きく
爪先と踵を
交互に動かします



背中を丸めず
痛みの出ない
範囲で動かします

運動習慣は大切ですが無理をすると怪我の原因となります。

重要!

コロナ対策で自宅にこもり続けるのは**危険!**

公園など開放的な場所で散歩や運動も**オススメ!**

参考資料：アクティブシニア「食と栄養」研究会 <https://activesenior-f-and-n.com/frail>

注意!

熱中症を防ぐためのポイント

- ✓ 屋外で人と2m以上離れている時は、無理にマスクをしなくても大丈夫。
- ✓ のどが渇いていなくても水分摂取は細やかに。
- ✓ 大量に汗をかいた時は、塩分を忘れずに摂取しましょう。

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

作業療法士が
考える

ながら 認知フレイル予防！

認知フレイル

コロナ自粛などで人と話す機会が減り、気分の沈み込み(うつ)や認知機能が低下したりする精神的な衰えのこと。集いの場がなくなることで生活から楽しみや笑いが減少。生きがいを失うことが要因になることがある。

**お風呂に
入りながら**
100-7を順に
引いていく

100-7=93
93-7=?
?-7=??



**足踏み
しながら**
野菜の名前を
たくさん言う

白菜
人参
トマト
???



重要!

電話やメールでも家族や友人などと繋がるのが大切
今の思いを口に出すことは、共感や心の繋がりに！

参考資料：日本老年期医学会 <https://www.jpn-geriat-soc.or.jp>

言語聴覚士が
考える

オーラルフレイル予防！

オーラルフレイル

歯や舌、喉など口に関係する様々な機能が衰えること。口には「話す」と「食べる」役割があり、衰えてしまうと要介護や死亡のリスクが高まるということが証明されています。

参考資料：日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp>

“ぱたから”と大きな声で5回ずつ

ぱ くちびるの動き
た 舌先の動き
か 舌の根元の動き
ら 舌全体の動き



パタカラ体操で飲み込み強化！

声を出して口を鍛えよう！

大きな声で新聞を読んだり、好きな歌をうたったり、お部屋で簡単に取り組めます。

注意

周りに人がいない
時に行いましょう。



17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31