

地域包括支援センターだより 2月号

R4.2.1 第152号

まだまだ厳しい寒さが続いています。みなさんいかがお過ごしでしょうか。今月は「フレイル」についてお伝えします。

知らないうちに「フレイル」になっていませんか？

「フレイル」とは生活するうえで大きな不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険が高い状態を指します。高齢期を生き生きと自分らしく過ごすためには「フレイル」を予防すること、もし「フレイル」の状態になっても回復のための対策に取り組むことがとても重要です。

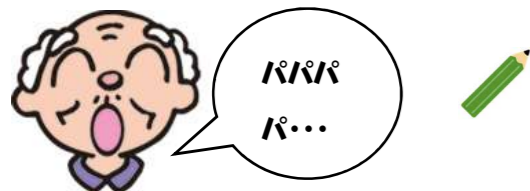
お口フレイルチェック ～やってみよう パタカラテスト～

何回言えたか記入しましょう

パ	回	タ	回
カ	回	ラ	回

60回未満だった方はお口の機能が弱っています。お口フレイルに要注意です！！

＜やり方＞
 ・10秒間に「パ」をできるだけ連続して言い、何回言えたかを数えます。
 ・白い紙に「パパパ・・・」の発音に合わせてペンで点をうち、後で数えます。
 ・「タ」「カ」「ラ」も同様に行ないます。



フレイル予防・改善のポイント！！取り組んでみよう

～お口フレイル改善法～

飲み込む力をアップ『パタカラ体操』

- ① 3本締めのリズム（タタ・タタ・タタ・タ）で手をたたきながら、「パパパ・パパパ・パパッパ」と声を出して発音しましょう。
- ② パタカラそれぞれ言えたら、次は4つ続けてみましょう。

目標！

1回5回ずつ 1日3回

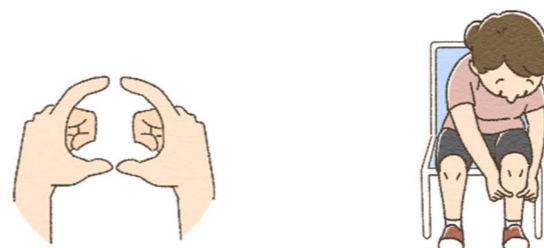


パパパ・パパパ・パパッパ
 タタタ・タタタ・タタタッパ
 カカカ・カカカ・カカカッパ
 タタタ・タタタ・タタタッパ

からだフレイルチェック ～やってみよう ゆび輪っかテスト～

＜やり方＞

- ・膝を直角にして足のうらが、しっかりと地面に付く状態で座れる高さの椅子、台に座ります。
- ・親指と人差し指で「指輪っか」をつくり、利き足でない方の足で調べます。



つかめない ちょうどつかめる 隙間ができる

① フレイルの可能性 ②

少ない ← 筋肉量 → ちょうど良い

隙間ができる方は歩くために必要な筋肉が弱っています。からだフレイルに要注意です！！

フレイル予防・改善のポイント！！取り組んでみよう

～からだフレイル改善法～

下肢筋力をつける『ゆるやかスクワット』

バランス能力をつける『片足立ち』

目標！

1回5～10回ずつ
1日3回



目標！

左右1分ずつ
1日3回



高齢者はやせすぎに注意！1日10品目しっかり食べて筋肉を落とさない！！

合言葉は『さあにぎやか（に）いただく』

さかな



あぶら



にく



ぎゅうにゅう



やさい



かいそう



いも



たまご



だいばせいひん



くだもの





認知とこころのフレイルチェック



<当てはまる項目にチェックしましょう>

- 今日が何月何日かわからなくなることがある
- 5分前に聞いた話の内容を忘れてしまうことがある
- あまり外出せず家に閉じこもりがちだ
- 不安や考え事を自分の中にため込みがちだ
- 1日だれとも話をしない日が増えた

1項目でも当てはまった方は要注意！
認知とこころのフレイルの心配があります。



フレイル予防・改善のポイント！！

～人や地域とのかかわりが元気の源～

☆おしゃれをして散歩してみましょう

☆楽しいこと、好きなことを見つけてみましょう。昔好きだったことをまたやってみませんか。

☆地域の集まりに参加してみましょう。

☆つらい気持ちはため込まずだれかに話してみましょう。

☆老人クラブや地区のサロン、介護予防教室など人と接する機会を意識して作りましょう。



☆地域包括支援センター活動紹介☆

みなさんに地域包括支援センターについて、より多く知っていただき、みなさんの介護予防のお手伝いをさせていただきたいと思います。

お口の体操教室が始まりました！

12月20日後期のお口の体操教室が始まりました。初日はお口の健康診断を実施し、飲み込む力やほほ、舌の筋肉が衰えていないか等をチェックしました。教室ではお口の健康を守るための秘訣やお口の筋肉をきたえる体操やゲームを行っていきます。



☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。
今回は「ひらがな並びかえ」です。



ひらがなを並びかえて、言葉をつくりましょう

例) きゆだまる → ゆきだるま



- ① めままき → _____
- ② りんしゅっ → _____
- ③ まえほうき → _____
- ④ うどしるう → _____
- ⑤ るんばいちは → _____
- ⑥ かいくしんてこく → _____
- ⑦ ればんいでーんた → _____
- ⑧ こくけきんねび → _____
- ⑨ ろゆさぽつまりき → _____
- ⑩ じょうたんのうてんび → _____

すべて2月に関係することばです♪

【介護予防チャレンジルーム 1月号の答え】

「たいよう」



「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地

6-4771 (直通)