

フレイルに関するアンケート結果のご報告

今年度も6月に、「フレイル(虚弱)」状態を早期発見し、健康な状態で過ごすために、4月1日時点で、満71歳及び満73歳の方を対象にアンケート調査を行いました。

プレフレイル(予備群)含むフレイルに該当する方は全体の13.4%にあたる22名という結果でした。

厚生労働省によると、前期高齢者(65～74歳)のフレイル有病率は約5.8%、その前段階であるプレフレイルを含めると約30～40%のため、本町の結果はやや高いといえます。

内訳としては、口腔フレイルに該当する方が全体の6.0%、身体的フレイルに該当する方も8.5%と高くなっています。

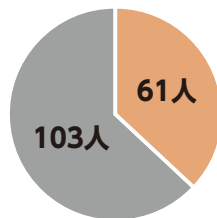
9月29日のからだ大測定会では、フレイルを予防し、健康寿命を延ばすために身体的フレイル対策のための測定会と歯科医師によるオンライン市民講座「口腔サポーター市民講座」を開催します。

該当した方はもちろん、アンケートの対象者ではない方も、一度、フレイルについて考えてみませんか。

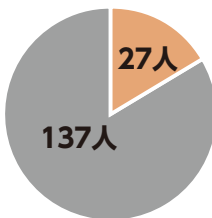
通いの場を活用しながら介護予防の対策をして、健康に歳を重ねることを目指しましょう。

ウォーキングでフレイル予防

以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか



この1年間に転んだことがありますか



■はい ■いいえ

散歩習慣はフレイル予防に繋がります。散歩習慣が無い方はある方よりも要介護状態になるリスクが2倍高いと言われています。暑い季節ですので、屋外を歩くときは熱中症に注意し、商業施設などの室内を歩くなど工夫しながらウォーキング等の習慣を続けていきましょう。

また、町ホームページでは、「高齢者の健康、フレイル予防」に関するページを用意しています。ぜひご活用ください。



▼問合せ 地域包括支援センターあおぞら ☎ 28・0932

毎日実践!フレイル予防!「健康長寿体操のご紹介」

噛む、飲み込む、話す力が低下することを「オーラルフレイル」といい、進行すると全身の衰えにつながります。今回はオーラルフレイル予防について、ご自宅でも手軽にできる「お口の体操」をご紹介します。

第28回 お口の体操を行いましょう(あいうべ体操)

1日30回くらい行いましょう

あ

あー: 喉の奥が見えるくらい、口を上下に大きく開きます。

い

いー: 首に筋が立つくらい、口を左右に強く広げます。

う

うー: 唇を思い切り前にすぼめて突き出します。

べ

べー: 舌をあごの先に向かって、下に大きく突き出すように伸ばします。

イラスト: リハツバメ

【効果】

口まわりや喉・舌の筋力強化により、食べ物を飲み込む力を強化します。

【注意点】

顎関節症の方やあごが鳴る方は、口を小さめに開けるか「い」「う」のみ行いましょう。食後すぐはやめましょう。30回を一気に行わず、数回に分けて行いましょう。

監修: 菅原一子先生(健康運動指導士)



二次元コードから簡単アクセス
これまでご紹介した体操は
町公式ホームページから
ご覧頂けます

▶ 問合せ 保険課国民健康保険・医療グループ ☎ 28・0917