



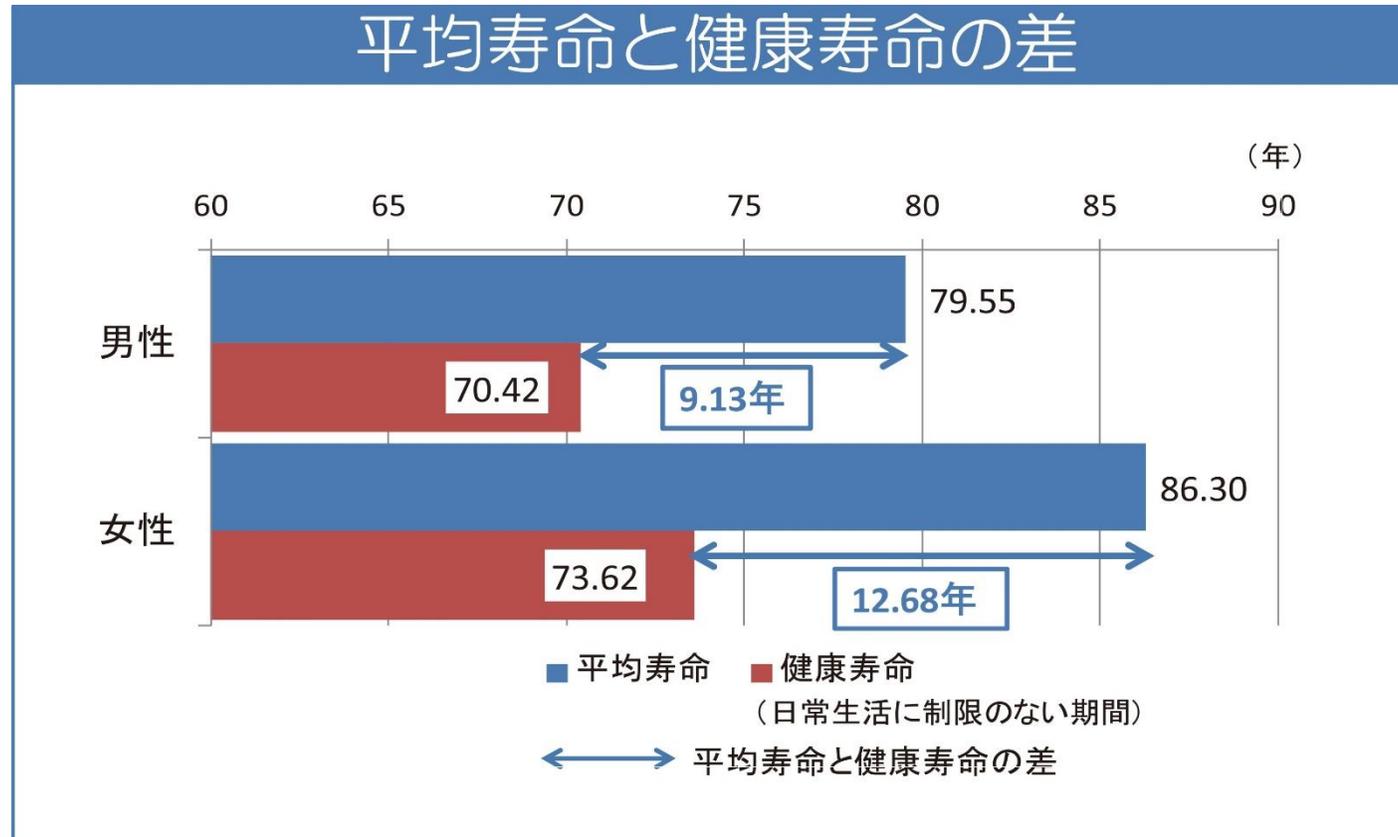
のべおか健康サポーター養成講座
本当はコワイ!!**ロコモとフレイル**

九州保健福祉大学 赤崎さとみ





健康寿命とは？

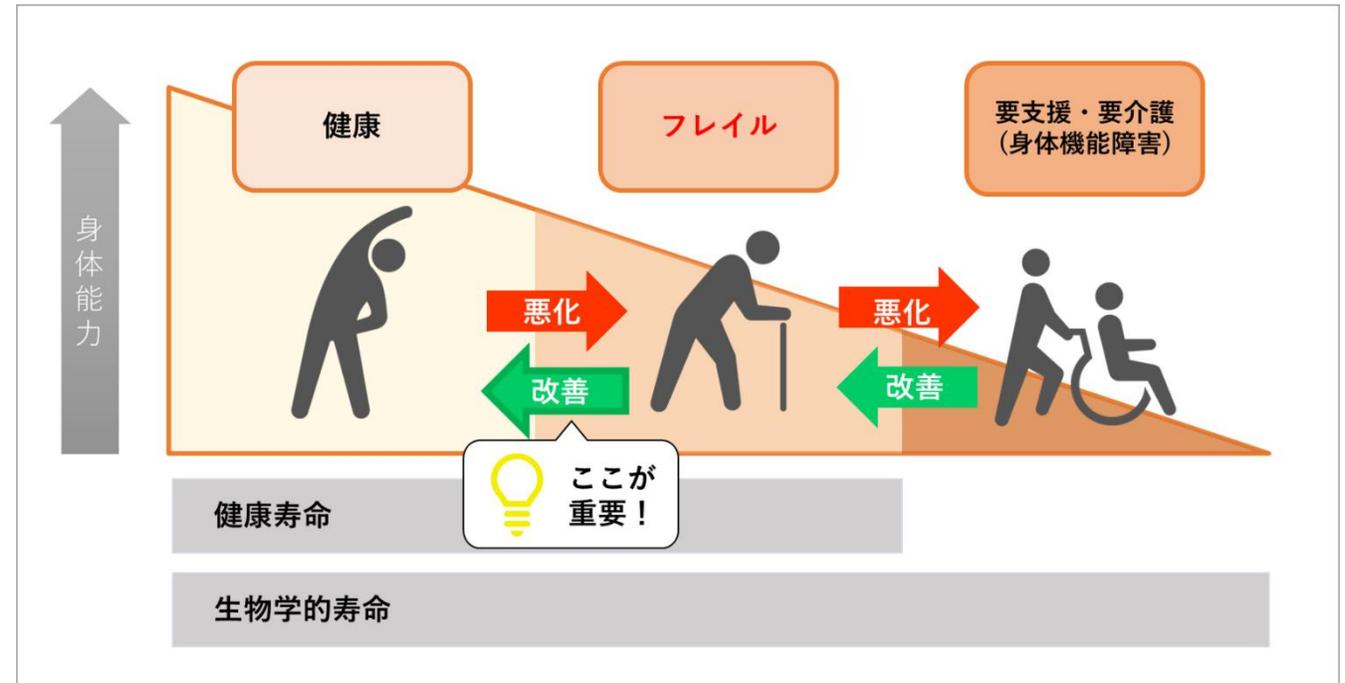


出典: 平均寿命は厚生労働省「平成22年完全生命表」、健康寿命は厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」を元に作成
※参考: [厚生労働省発表資料](#)

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)が低下した状態

フレイル = 虚弱



フレイルの原因

社会参加

- ・孤食
- ・うつ傾向
- ・社会参加の欠如



栄養面

- ・虫歯、歯周病
- ・食欲不振
- ・食事の偏り

↓
低栄養



身体面

- ・筋力低下 = サルコペニア
- ・腰痛、ひざ痛 =
ロコモティブシンドローム



寝たきりや要介護へ



指輪っかテスト

- ①親指と人差し指で「指輪っか」をつくります。
- ②足を地面につけたまま、膝を90度に曲げます。
- ③前かがみになって、利き足ではない方のふくらはぎの一番太いところを「指輪っか」で囲みます。

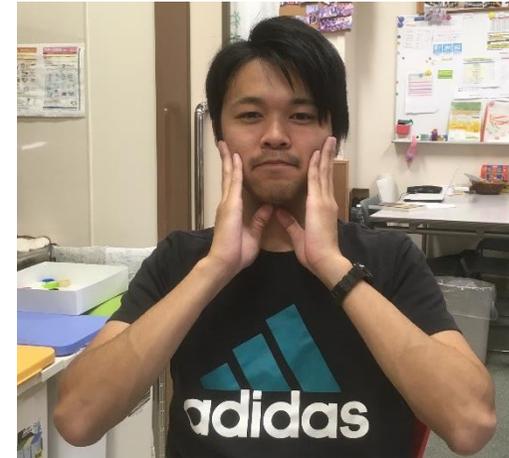
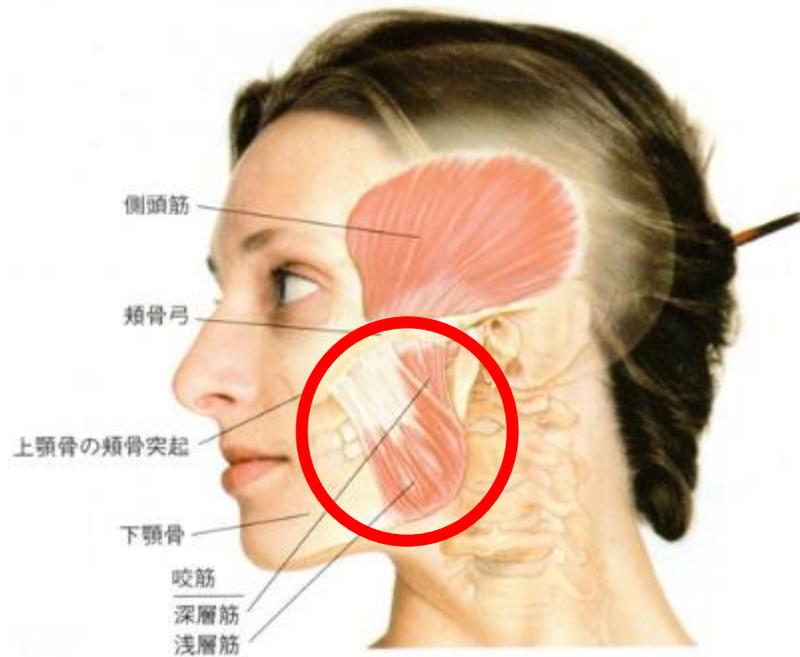
※親指が後ろに来るようにする



「サルコペニア(筋肉の衰え)」を測るには?



噛む力チェック

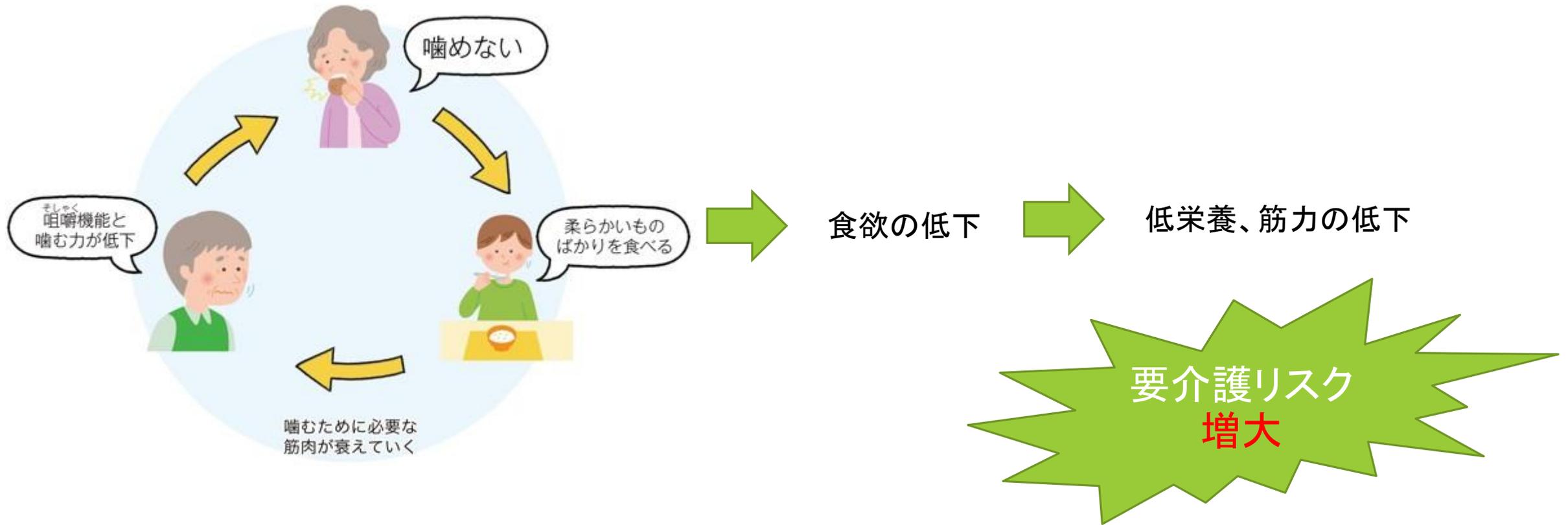


①人差し指から小指までの4本の指を、耳の前のもみあげのあたりに当てます。

②奥歯をぐっと噛みしめ、収縮する筋肉の固さを自分で確かめます。

※入れ歯は、入れたままで行ってください。

オーラルフレイルとは



むせが気になったら...

・パタカラ体操

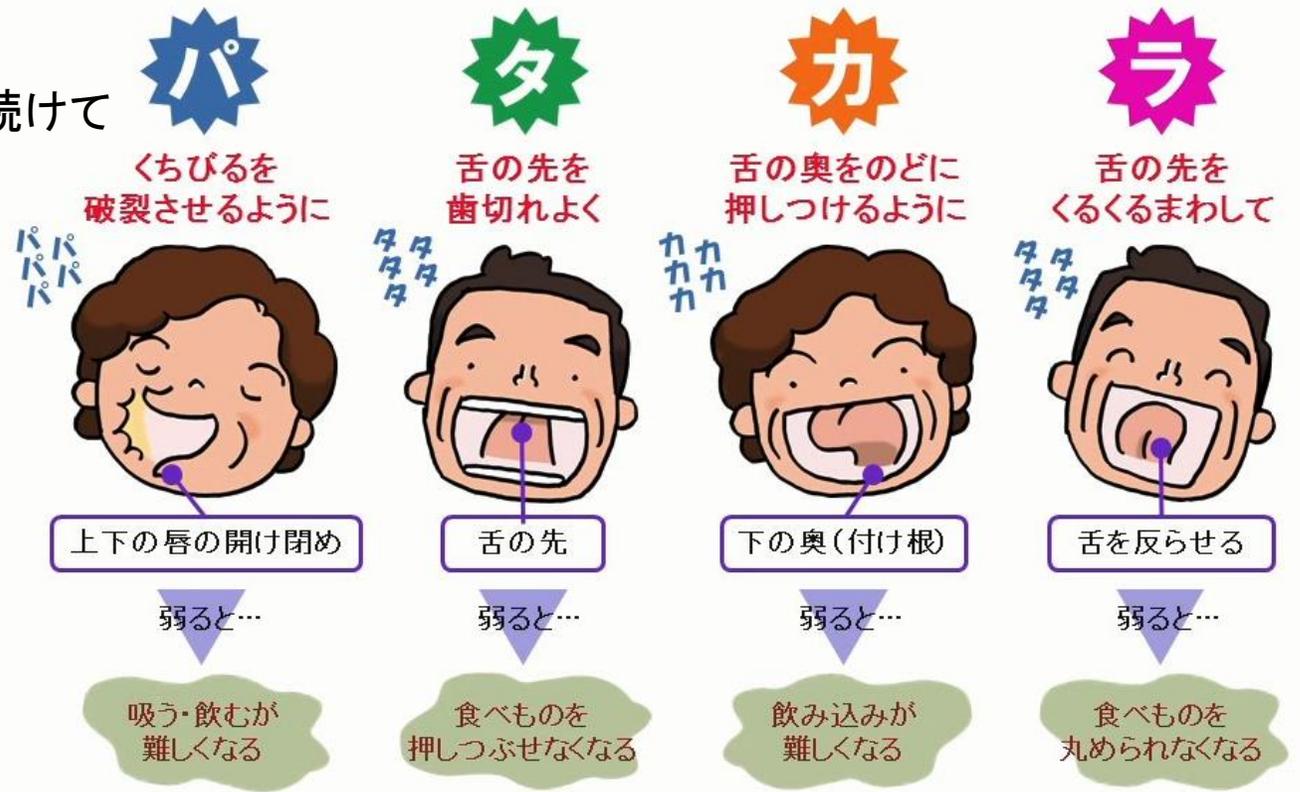
①「パ、パ、パ、パ、パ、」「タ、タ、タ、タ、タ、」「カ、カ、カ、カ、カ」「ラ、ラ、ラ、ラ、ラ、」と続けて発音する。

②「パ、タ、カ、ラ」と続けて5回発音する。

※なるべく大きな声で行いましょう。

・早口言葉

- ・「生麦、生米、生卵」
- ・「赤巻紙、青巻紙、黄巻紙」



むせが気になったら...

・唾液腺マッサージ



共食のすすめ

孤食だと...



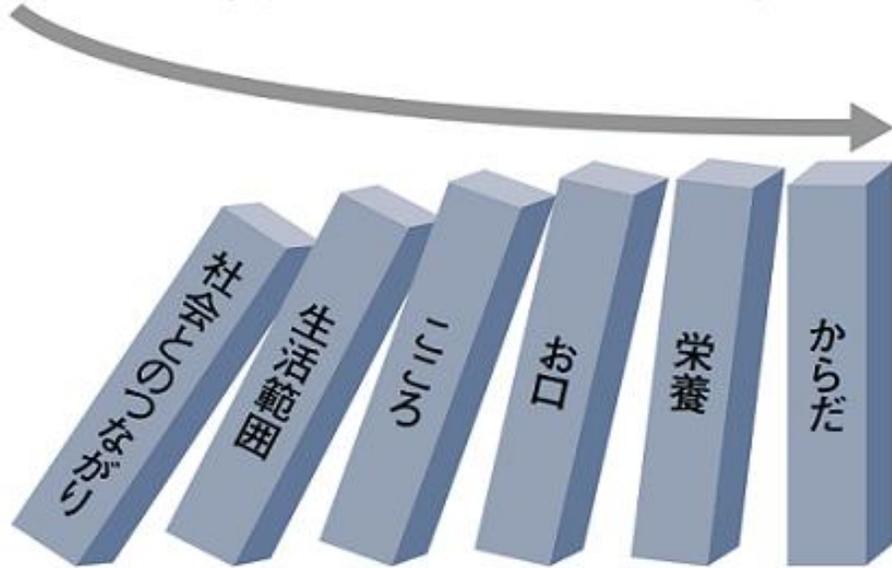
共食だと...



※一人暮らしかどうかより、共食の機会を作ることが重要です。

フレイルドミノ

ドミノ倒しにならないように！



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～



健康長寿のために

