

今日から始めましょう!

介護予防と健康づくり

ご存じですか?

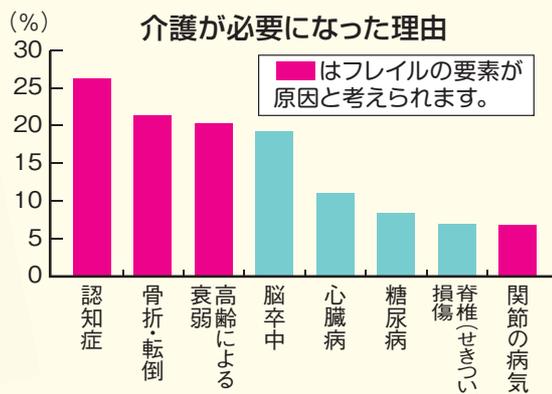
加齢による虚弱

フレイル

のこと

加齢とともに、心身の活力（身体的機能や認知機能など）の低下が見られる状態のことをフレイルといい、健康な状態と要介護状態の中間的な段階です。

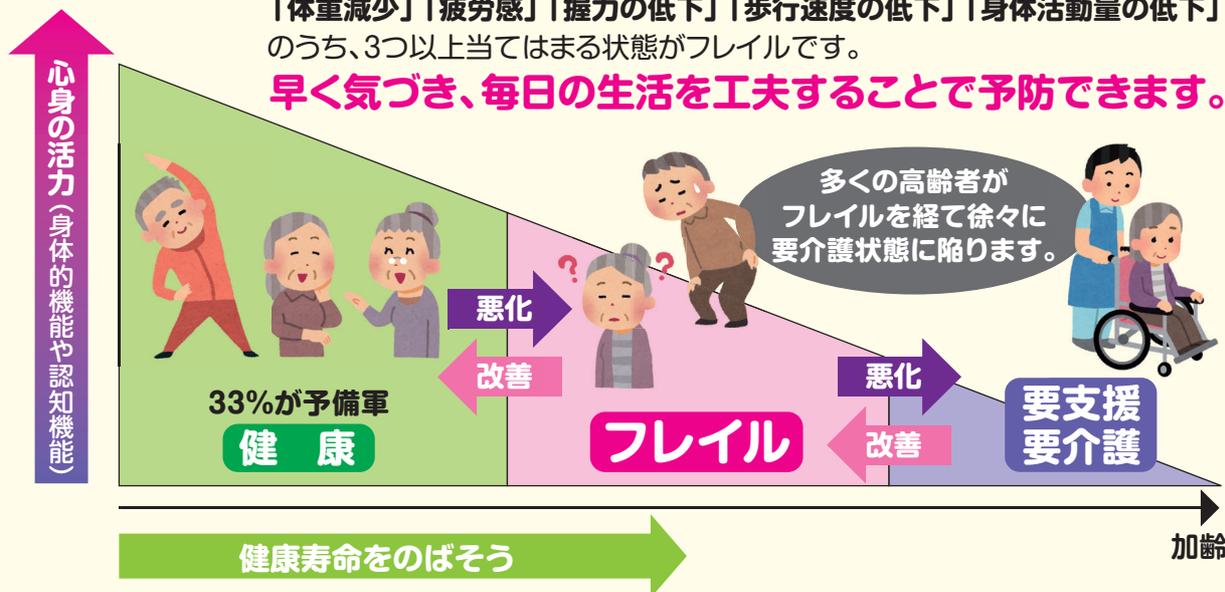
フレイルの3つの要素



出典 堺市高齢者等実態調査報告書 平成28年度

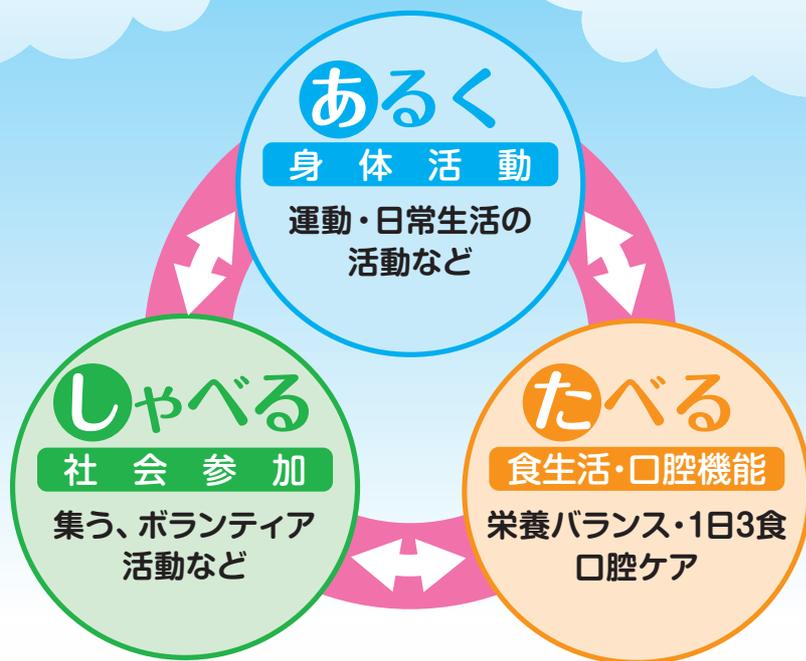
「体重減少」「疲労感」「握力の低下」「歩行速度の低下」「身体活動量の低下」のうち、3つ以上当てはまる状態がフレイルです。

早く気づき、毎日の生活を工夫することで予防できます。



フレイルを予防するために! 大切な あ・

健康寿命をのばすためには、「あるく」「しゃべる」「たべる」がうまく循環することが大切です。いつまでもハツラツと若々しく過ごし、健康長寿をめざしましょう!



しゃべる

- 毎日、友人や近隣の人と会ってしゃべりしている。
- 趣味や習い事、仕事など他人が生きがいにつながっている。
- 地域の活動に参加している(老人会、いきいきサロンなど)
- ボランティア活動などに参加している。
- 家族や友人と一緒に食事をする時間を持っている。

地域の行事や自主活動グループ

あるく

身体活動

- 自分で身の回りのことや買い物、ごみ捨てができる。
- ひとりで外出できる。
- ウォーキング、スポーツ、庭いじりなどの趣味を楽しむことができる。
- ウォーキングなどの運動習慣を持っている
- 早寝・早起き等、生活リズムが一定している。
- 定期受診し、健康管理ができています。
- 特定健診やがん検診を受け、自分の健康状態をチェックしている。



適度な運動で体力づくりをしましょう!

健康づくり自主活動

ウォーキングや体操などのグループ。自分に合ったグループに参加してみよう。(お問い合わせ: 各保健センター) 電話

ひらめき脳トレプラ

「堺コッカラ体操」と脳の活性化に役立つ運動、口腔ケアや食事の話を学んでみよう。(お問い合わせ: 各保健センター) 電話

関西大学との地域連携事業

認知症予防「堺コッカラ体操」

簡単な基本動作を音楽に合わせて行うことで、脳血流量が増え、認知症予防の効果が期待されています。

★げんきあっぷ教室や老人福祉センターなどで体験できます。

堺コッカラ体操 検索

げんきあっぷ教室

★運動能力の向上を目的とした教室です。

老人福祉センターでストレッチ運動、ゴムチューブを活用した筋力トレーニング等を行います。

また、地域の高齢者のグループに、運動指導員を派遣し、体操の指導も行っていきます。

(お問い合わせ: 長寿支援課) 電話番号は裏面

し・たを☑チェックしてみましよう!

社会参加

て、おし
との交流
。自治会、
。




ープなどに参加しましょう!

たべる

食生活・口腔機能

- 食欲があり、おいしく食べることができる。
- 1日3食、規則正しく食べている。欠食をしない。
- いろいろな食品を組み合わせ、主食、主菜、副菜がそろった食事をしている。
- 肉、魚、卵、牛乳などの動物性たんぱく質を毎日適量とっている。
- 食塩（塩分）をとり過ぎないようにしている。
- 献立を考える、買い物ができる（材料、惣菜を買ってくる）、調理する、盛り付けるなどの食事の準備ができる。
- むせずに飲んだり、食べたりできる。
- 食後に歯みがきをしている。
- 定期的に歯科受診している。




低栄養の予防や筋力を減らさないよう、バランスよく食事をしましょう!

グループ

が、自主的に活動しています。
ませんか。
話番号は裏面

クラス教室

につながるプログラム、足腰を鍛える
ただ認知症予防の教室です。
話番号は裏面

ソッカラ体操

組み合わせることで、
期待できます。




お食事前に「健口体操」

けんこう お口の健康づくりで、いつまでもおいしく食べましょう。

- ① 舌を上下左右に動かします。
- ② 頬を膨らませたり、へこませたりします。
- ③ 「ば」「た」「か」「ら」を声に出します。

①～③を各10回ずつ行いましょう!

始める前と終わりに深呼吸を取り入れると効果的です。
(鼻から吸って唇を突き出し、口からゆっくり吐き出します。)



10種の食品群を毎日食べましょう!

フレイル予防には、毎日の食事が重要です。下の10種の食品群を毎日食べているかチェックしましょう。できるだけたくさんの食品群を、3食で「まんべんなく」食べましょう。毎日いろいろな食品を食べている人は、元気に生活していることが分かっています。

肉 	魚 	卵 	大豆製品 	牛乳・乳製品 
緑黄色野菜 	淡色野菜 	果物 	ご飯・パン・めん 	いも 

特に肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を積極的にとりましょう。

足腰を鍛えてフレイル予防!

介護が必要になった理由の約半数を占める「骨折・転倒」「高齢による衰弱」「関節の病気」は、ロコモ（運動器症候群）が原因です。

骨折すると、立つ・座る・歩くなどに支障をきたし、介護を要する可能性が高くなります。足腰をきたえる運動や体操で筋力などの低下を予防しましょう。

ロコトレ（ロコモ予防トレーニング）

ロコモはフレイルの一部で筋肉、骨、関節などの機能低下から「立つ」「歩く」ことが困難な状態をいいます。



「開眼片脚立ち」でバランス能力を、「スクワット」で下肢筋力をきたえましょう。

ロコモチャレンジ!

ロコトレ

検索

開眼片脚立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で!

目を開けて、床につかない程度に片足を上げます。



スクワット

かがむときは、ひざがつま先より前に出ないようにします。

体重が足の裏の真ん中にかかるよう!



深呼吸をするペースで5~6回繰り返す。1日3回

左右1分間ずつ、1日3回

もし、高齢者がこんなトラブルに巻き込まれていたら・・・

堺市立消費生活センター又は最寄りの警察へご相談ください。

【消費生活に関する相談窓口】

堺市立消費生活センター

堺市堺区北瓦町2丁4番16号(堺富士ビル6階)
電話 072-221-7146 FAX 072-221-2796



利用時間：月曜から金曜日 午前9時から午後5時（祝日・年末年始を除く。）

オレオレ詐欺

電話番号が変わった急にお金が必要になったから、××まで持ってきてほしい

医療費の還付金があるので、今すぐATMに行って受け取ってください

ATMでお金は返ってきません!



本人かどうか、まず確認しましょう!

還付金詐欺

地域包括支援センター・基幹型包括支援センター・保健センター 一覧

名称	担当区域(小学校区)	電話	名称	担当区域(小学校区)	電話
堺第1地域包括支援センター	三宝・錦西・市・英彰	222-8082	南第1地域包括支援センター	美木多(鶯谷台含む)・赤坂台・新楠尾台・城山台	295-1555
堺第2 //	錦・錦綾・浅香山・三国丘	229-9240	南第2 //	福泉中央・桃山台・原山ひかり・庭代台・御池台	290-7030
堺第3 //	熊野・少林寺・安井・榎	223-1500	南第3 //	上神谷・宮山台・竹城台・竹城台東・若松台・茶山台	289-8085
堺第4 //	神石・新湊・大仙・大仙西	275-8586	南第4 //	三原台・はるみ・榎塚台・泉北高倉	291-6681
堺基幹型包括支援センター		228-7052	南基幹型包括支援センター		290-1866
堺保健センター	堺区全域	238-0123	南保健センター	南区全域	293-1222
中第1地域包括支援センター	八田荘・八田荘西・深井・深井西	276-0800	北第1地域包括支援センター	東浅香山・新浅香山・五箇荘・五箇荘東	240-0120
中第2 //	東百舌鳥・宮園・東深井・土師	234-6500	北第2 //	東三国丘・光竜寺・新金岡・新金岡東	252-0110
中第3 //	久世・福田・深阪・東陶器・西陶器	234-2006	北第3 //	大泉・金岡・金岡南・北八下	257-1515
中基幹型包括支援センター		270-8268	北第4 //	中百舌鳥・百舌鳥・西百舌鳥	276-3838
中保健センター	中区全域	270-8100	北基幹型包括支援センター		258-6886
東第1地域包括支援センター	南八下・八下西・日置荘・日置荘西・白鷺	240-0018	北保健センター	北区全域	258-6600
東第1地域相談窓口		286-2828	美原第1地域包括支援センター	美原区全域	369-3070
東第2 //	登美丘西・登美丘東・登美丘南・野田	237-0111	美原基幹型包括支援センター		361-1950
東基幹型包括支援センター		287-8730	美原保健センター	美原区全域	362-8681
東保健センター	東区全域	287-8120			
西第1地域包括支援センター	浜寺・浜寺東・浜寺石津・浜寺昭和	268-5056			
西第2 //	鳳・鳳南・福泉・福泉上・福泉東	271-0048			
西第3 //	津久野・向丘・平岡・家原寺・上野芝	260-5022			
西基幹型包括支援センター		275-0009			
西保健センター	西区全域	271-2012			

堺市健康福祉局 長寿社会部 長寿支援課

〒590-0078 堺市堺区南瓦町3-1

電話：072-228-8347 FAX：072-228-8918