



フレイル予防・元気アップ編

いつまでも健やかに幸せに



Q.最近こんなことありませんか？

- この1年間に転んだことがある
- 体重が減ってきた
- 歩くのが遅くなった
- 週に1回も人と会わないことがある
- 硬い物が噛みにくくなった
- または、お茶や汁物でむせることがある

ひとつ以上あてはまったら**フレイル**かもしれません。
 年を重ねることで体力や気力、認知機能などが低下した状態を**フレイル**といいます。

多摩市は、高齢者がいつまでも自分らしくいきいきと暮らしていけるまちづくりを推進しています。

フレイルは早く気づいて日常生活を見直すことで健康な状態に戻れるといわれています。

いつまでも自分らしく充実した毎日を過ごすために、今日からできることを始めてみましょう。

この応援ガイドには**フレイル予防と元気アップ**の方法を掲載しています。

フレイル予防で元気アップ!

フレイルとは...

年齢を重ねて、気力や体力が衰えた状態をフレイル(虚弱)といいます。フレイルが進行すると日常生活に様々な支障が出て、要介護状態になっていきます。

生活のしづらさを感じたら
多摩市地域包括支援センターに
早めに相談しましょう。

フレイルには3つの側面があり、
歯車のように影響し合って
進行します



あなたの筋力は足りている? 指輪っかテスト

- ①両手人差し指で輪っかを作る。
- ②ふくらはぎ(利き足ではないほう)の一番太い部分に親指をあて、指輪っかで囲む。



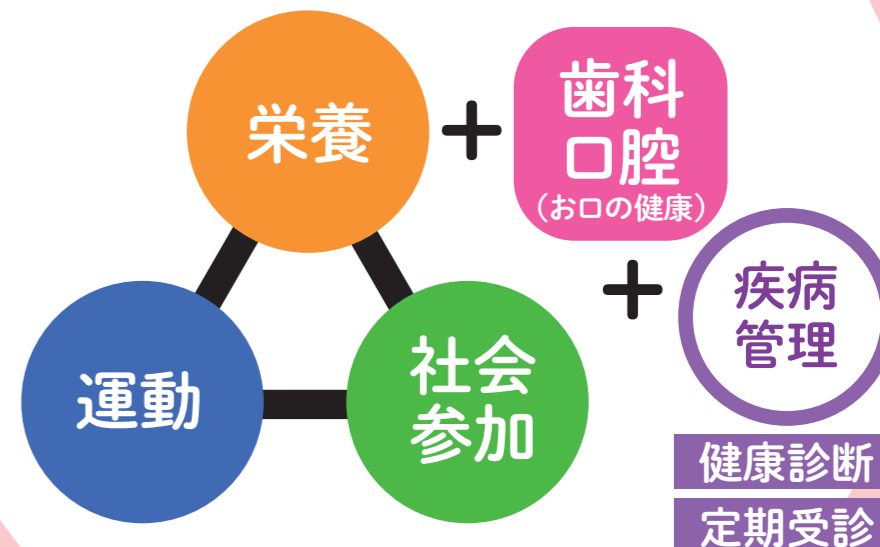
困めない ちょうど困める 隙間ができる

★隙間ができる場合は、
筋肉量が少なくなっている可能性があります。

筋力量の維持は、自立した生活のために
とても重要です

フレイル対策のヒケツ

よく食べてよく動き、
活動量をあげていくことが
フレイル対策のコツです。



運動

いくつになっても
筋力は増やせます



週2日以上運動が
効果的!

ウォーキング等の有酸素運動や筋力トレーニングなど、週2以上の運動がフレイル予防に効果的です。一人でやるのはなかなか大変なので、誰かと一緒に楽しく続けてみましょう!

“元気アップトレーニング”で
身体を鍛えよう!

多摩市オリジナルの“元気アップトレーニング”は、体力に自信のない方でも取り組める体操です。足腰の筋力アップを目指して、ぜひやってみましょう。

やってみよう!



体操の場➡【サービス・活動編】で紹介

栄養

「さあにぎやかにいただく」で栄養摂取
適切な体重を維持しましょう

下記の10食品群から毎日7品目以上を摂ることを目標に。
少量からでも大丈夫です。

※出典：東京都健康長寿医療センター
ロコモチャレンジ! 推進協議会

- | | |
|------------------|----------------|
| さかな (魚介類) | いも (芋類) |
| あぶら (油脂類) | たまご (卵)(卵製品) |
| にく (肉類) | だいず (大豆)(大豆製品) |
| ぎゅうにゅう (牛乳)(乳製品) | くだもの (果物) |
| やさい (緑黄色野菜) | |
| かいそう (海藻類) | |

★65歳以上の目標BMI値は
21.5以上25未満

※BMI: 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m
(BMIは肥満度の指標です)

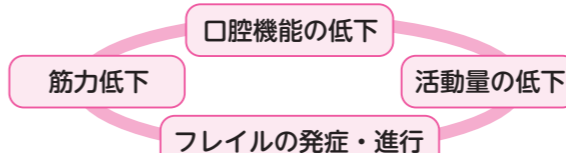
誰かと食べる「共食」は
フレイル予防にも効果的。
会食の機会を持ちましょう。



歯科口腔

守ろう! 噛む力

毎日のセルフケアと
定期的な歯科健診で
いつまでもお口を健やかに



- かかりつけ歯科医に定期的に受診
歯や入れ歯の具合が悪い時は早めに相談
- 口腔体操、早口言葉、おしゃべり、
カラオケなどで口の筋力アップ!

疾病管理

年に一度は健康診断を

生活習慣病の発症や悪化はフレイルの進行
や認知機能低下の誘因になります。健康診
断で身体の状態に合わせたアドバイスを
もらいましょう。病気がある人は定期的な受
診で悪化を防ぎましょう。

社会参加

人や地域とつながろう

外出や交流、社会参加が活発な人
ほど要介護状態になりにくく、健
康寿命が長いことがわかってきて
います。自分に合った活動を見つ
けて地域とのつながりを大切に育
てていきましょう。



- 1日1回は外出
- 週1回は人と交流
- 月1回はやりがいのある活動に参加

多摩市
オリジナル
参加無料

TAMAフレイル予防プロジェクト (TFPP)

これからの「やりたい!」「なりたい!」自分であるために

簡単な問診と測定であなたのフレイルの状態をチェック! チェック後は自分に合った活動に取り組んでフレイル予防! TFPPは市内の各所で開催、会場ごとに運動の体験や歯科・栄養等の講座に参加できます。



▲詳細はこちら

もっと元気に、
もう一度元気に
なるために

介護予防ケアマネジメント

加齢によりできていたことができなくなった等困りごとが増えてきたときに、地域包括支援センターのスタッフやケアマネジャーがあなたと一緒に生活を振り返り、改善のための目標とプランを考えます。

高齢者のみなさんの相談窓口

地域包括支援センター

[相談時間] 9:00~17:00 [休] 日・祝

西部
地域包括支援センター
和田1532
TEL.042-389-8850

担当地区 東寺方(3丁目を除く)・落川・百草・和田(3丁目を除く)・桜ヶ丘・関戸6丁目・貝取(地番)

多摩センター
地域包括支援センター
山王下1-18-2
TEL.042-376-2941

担当地区 落合・鶴牧・南野2~3丁目・唐木田・中沢・山王下

中部
地域包括支援センター
永山4-2-5-105
TEL.042-375-0017

担当地区 永山2~7丁目・貝取2~5丁目・豊ヶ丘2~6丁目・南野1丁目



北部
地域包括支援センター
関戸4-19-5
多摩市立健康センター3階
TEL.042-357-3711

担当地区 関戸1~5丁目・一ノ宮

北部
地域包括支援センター
愛宕支所
愛宕1-1-2-106 愛宕第一住宅
TEL.042-319-6411

担当地区 愛宕・東寺方3丁目・和田3丁目・乞田・永山1丁目・貝取1丁目・豊ヶ丘1丁目

東部
地域包括支援センター
諏訪5-1
諏訪複合教育施設内
TEL.042-373-7850

担当地区 連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪

シニア向けの情報を「ぎゅっと」集めました

●多摩市公式ホームページ高齢者関連情報ページ

たまびより

検索



情報満載

別冊のご案内

介護予防応援ガイド②【サービス・活動編】
フレイルの予防・改善に役立つ支援や活動をご紹介します

介護予防応援ガイド③【活躍・生きがい編】
仕事や趣味・生きがいになる活動、地域交流できる場所のご紹介



多摩市健康福祉部高齢支援課 TEL.042-338-6924(直通)