

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 11/1 }
令和7年(2025年)
No.2415

いつまでも健康に
過ごしたい。

年齢を重ねるとともに体に起こる、
小さな変化に気づいていますか？
それらはフレイルのサインかもしれ
ません。フレイルとは、心と体の働
きが弱くなる状態のことをいいま
す。早めの対策が予防・改善につな
がります。いつまでも自分らしく健
やかに過ごすために、今日からフレ
イル予防を始めましょう。



食べこぼしが多くなった…



歩くのが遅くなった…



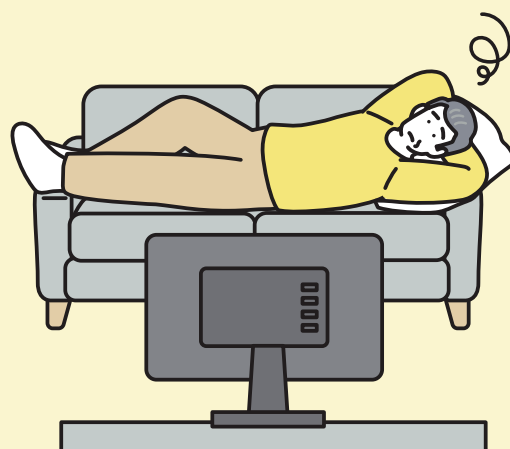
お茶や汁物で
むせるようになった…

特 集

こんなこと…ありませんか？
～今日から始めるフレイル予防



転びやすくなった…



出かけるのが
おっくうになった…



握力が弱くなった…

☎ 166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 💻 区HP: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課



「広報すぎなみ」は月2回(1・15日)発行。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いています。
入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・申し込みフォームからお申し込みください。

詳細は、区HP
(右2次元コード)を
ご覧ください。

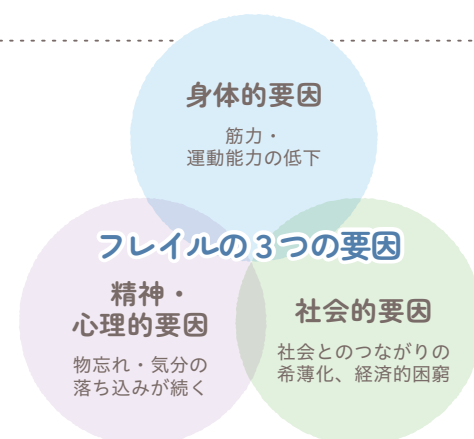


あれ？ ふたが 開けられない… こんなこと… ありませんか？ ん？ 歩くのが 遅くなった？ 疲れが 取れない… ～今日から始めるフレイル予防

小さな変化が「フレイル」の入口に！？

フレイルになる要因としては、身体的、精神・心理的、社会的要因の3つに大きく分かります。

例えば、会社を定年退職し、家にいる時間が長くなり足腰の筋力が落ちてしまい転倒を繰り返すようになった。転ぶことが怖くなり外出する機会も減り運動不足で筋力が落ちるなど、一つの要因が入口となり他の要因にも連鎖してフレイル状態に陥ります。

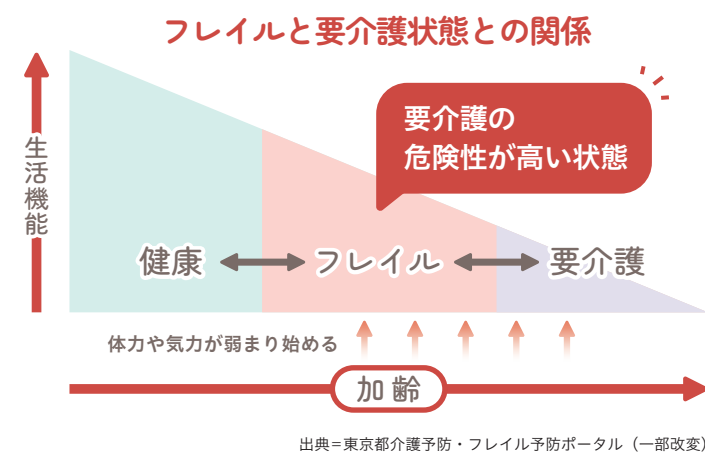


まずは自分の健康状態を知ろう！

まだ元気だから自分には介護なんて関係ないと思っていませんか？「最近疲れやすい」「前はこんなことなかったのに…」などのちょっとした体の変化は、フレイルのサインかもしれません。いつまでも健康に過ごすために、今の自分の健康状態を知ることから始めましょう。

☑ やってみよう！「イレブン・チェック」

フレイルの兆候があるかどうか、11の項目に答えて「フレイル度」をチェックしましょう！



栄養・口腔	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気を付けた食事を心がけていますか	☐ はい	☐ いいえ
	2	野菜料理と主菜（肉か魚）を両方とも、毎日2回以上食べていますか	☐ はい	☐ いいえ
	3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	☐ はい	☐ いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがありますか	☐ いいえ	☐ はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	☐ はい	☐ いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	☐ はい	☐ いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか	☐ はい	☐ いいえ
社会参加	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	☐ いいえ	☐ はい
	9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしていますか	☐ はい	☐ いいえ
	10	自分が活気に溢れていると思いますか	☐ はい	☐ いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	☐ いいえ	☐ はい

出典＝東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

始めよう！

CHECK! この列にチェックを入れた数が3・4個ならフレイル予備軍、5個以上ならフレイルの可能性が高い

最近、「階段でつまずく」「お茶を飲むときによくむせる」といったことはありませんか。これらは、フレイルのサインかもしれません。加齢により心と体の動きが弱くな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に位置します。

今号では、自分の健康状態を知り、今日からできることを紹介します。早めに対策をして、健康な方はいつまでも元気な状態を、要支援・要介護の方は状態の改善を目指しましょう。

——問い合わせは、高齢者在宅支援課へ。

今日から始めるフレイル予防

フレイル予防のポイントは、栄養・口腔・運動・社会参加です。健康状態にかかわらず、フレイルを知った今日からフレイル予防を始めて、健康寿命を延ばしましょう。

栄養・口腔

パタカラ体操（5回）でむせずにご飯を食べよう！

栄養を取るために重要な「噛む力」「飲み込む力」を活性化するため、食事の前に「パ・タ・カ・ラ」と5回唱えましょう。舌・唇の動きが滑らかになり誤嚥を防ぐことができます。



パ は口を閉じる力

食べ物を口からこぼさないよう、唇を閉めるために働く筋肉を使います。唇をしっかり閉じてから発音しましょう。

タ は押しつぶす力

食べ物を押しつぶして飲み込むときに働く筋肉を使います。舌を上あごにくっつけて発音しましょう。

カ は誤嚥せずに飲み込む力

食べ物を飲み込むときに誤って気管に入らないよう、のどの奥を閉じるために働く筋肉を使います。のどの奥を閉じて発音しましょう。

ラ はまとめる（丸める）力

食べ物を飲み込みやすくまとめるときに働く筋肉を使います。舌を丸めて、舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音しましょう。

筋肉UPのために必要な栄養素を取ろう！

筋肉をつけるために必要な「タンパク質」、筋肉作りをサポートする「ビタミンB6」、筋肉の維持に重要な「ビタミンD」、筋肉の強化・回復をサポートしてくれる「ビタミンC」の4つがあります。

いつもの食事に一品プラスしてみませんか？ 手軽に取れるオススメ食材



運動

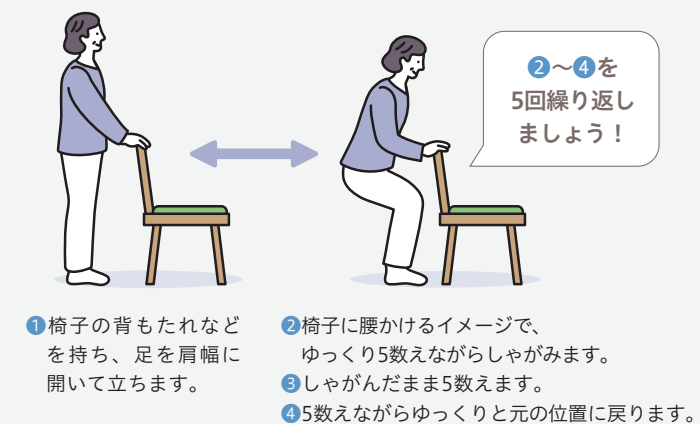
足腰の筋力をつけて、楽しく外出しよう！

足腰の筋力が低下すると、外出がおっくうになったり、動かなくなったりすることでお腹もすかず、食事が減ることで栄養不足にもなり筋肉量がさらに減ってしまいます。日常生活（洗濯を干す・布団をたたむ・洗いの物をするなど）に加えて、少し強い負荷の運動（スクワット・ウオーキング）を取り入れましょう。

1日2セットで 立つ・座るが安定 / スクワット運動

POINT

- ・しゃがんだとき、膝が爪先より前に出ないようにします。
- ・体重が足裏の真ん中にかかるようにします。



社会参加

人・社会とつながることで心も元気に！

社会とつながることで周りからの刺激や、さまざまな情報を得ることができ、「頑張ろう」という気持ちのハリを持つことができます。1日1回外に出る、知人・友人とおしゃべりするなど、外部からの刺激は脳を活性化し心も元気にします。



アプリでお得にフレイル予防！

杉並区健幸アプリ「なみチャレ」をご活用ください

なみチャレは、歩数・検（健）診の受診・各種健康イベント参加・ボランティア活動などに応じて獲得したポイントを抽選で電子マネーなどに交換できるアプリです。ぜひ、ご活用ください。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



——問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

- 体の情報をまとめて管理！
- AI技術で健康をサポート！
- 健康イベントなどの参加でポイントがたまる！

