

## フレイル予防に・・・おうちで簡単体操！

健康と要介護状態の間を「フレイル」と言います。フレイルの時点で適切な対策をすることで、より健康な状態に近づくことが期待できます。

### 智頭町のフレイルの現状

概ね75歳以上の方の健康状態、特にフレイルの状態を総合的に把握する指標として「後期高齢者の質問票」があります。後期高齢者健診の時には必ず実施しています。令和5年度は、健診以外に、地域の健康教育等でも協力いただきました。

まだ年度途中ではありますが、令和5年度の現状と予防策を紹介します。

### ここに注目！①・・・以前に比べて歩く速度が遅くなっている人が多い


回答者の62.6%の人が以前に比べて歩く速度が遅くなっていると感じていました。また、回答者の21.3%が、この1年間に転んだことがあると答えていました。家でできる簡単な運動で、バランス能力や筋力をアップし、転倒予防につなげましょう。

**片足立ち**

必ずつかまるものがある場所で

姿勢はまっすぐ

床につかない程度に足を上げる



**スクワット**

おしりを後ろに引くように膝を曲げ、ゆっくりもとに戻す

膝はつま先より前に出ない



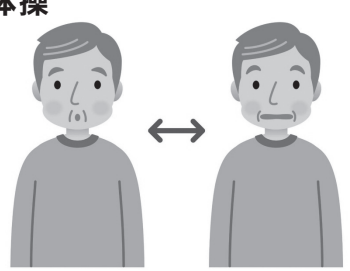
### ここに注目！②・・・固い物が食べづらい人、お茶や汁物でむせる人がいる

回答者の25.7%が、半年前に比べて固い物が食べづらいと感じていました。また、回答者の17.5%が、お茶や汁物等でむせると答えていました。

何でもかめることは、必要な栄養を摂取する上でとても重要です。また、飲み込む力が低下してくると、水分を飲み込むときにむせることが多くなります。そのまま放置すると誤嚥性肺炎の原因になります。

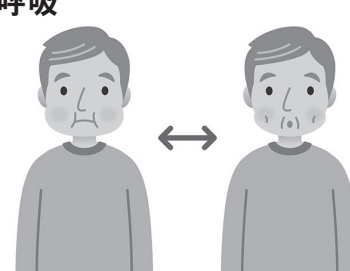
心当たりのある人は、放置せず、歯科医院で診察や必要な治療を受けましょう。また、お口をしっかり動かす運動を習慣にしましょう。

**うーいー体操**



口をすぼめて「うー」、口を横に引っ張って「いー」と言う

**口すぼめ呼吸**



頬を膨らませたりすぼめたりを繰り返す