

# 令和3年度 自治会型 デイホーム専任職員 研修



令和3年11月29日(月) 9:30~11:00

## ●フレイル●ってなんだろう？ ～ 運動編 ～

今日の大事なキーワード  
～ 健康寿命 ～



(公財) 福井県健康管理協会

作業療法士 釣部 雄史

# ○ 健康の森 ○

(公財) 福井県健康管理協会



# ○ 体を動かそう

(体操を始めよう)



Q: あなたは  
今、健康ですか？



Q: 5年後、10年後は  
どうでしょうか？

# ○ 運動不足のサイン



1. ちょっとしたことでも筋肉痛
2. 筋肉の衰え・お腹のたるみ・肥満
3. 食欲不振
4. 便秘
5. 寝れない
6. 風邪をひきやすくなった

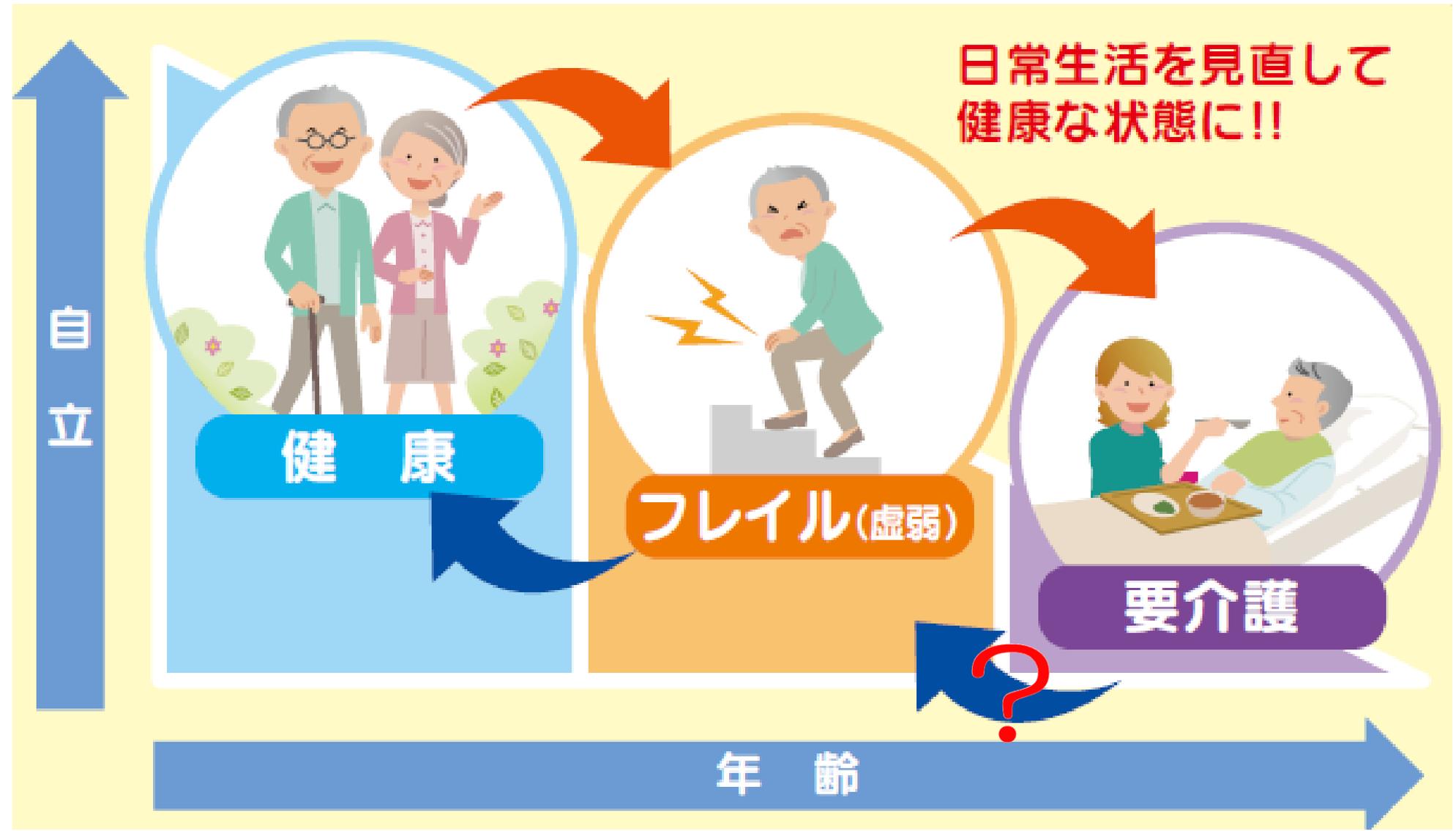


# ○フレイル = (虚弱)

- ・ 高齢期に心身の機能が衰えた状態



# ○ フレイルとは？



# どちらが大事？

● 平均寿命



● 健康寿命



# ○いつまでも

自分らしくいるために、  
いきいき暮らすために。

## 「健康寿命」をのばす



健康寿命とは「介護を必要とせずに、心身ともに自立して健康に生活することができる期間」のこと。

# ● 都道府県別の平均寿命 (単位:年)

順位	男		順位	女	
	都道府県	平均寿命		都道府県	平均寿命
...	全国	78.79	...	全国	85.75
1	長野	79.84	1	沖縄	86.88
2	滋賀	79.60	2	島根	86.57
3	神奈川	79.52	3	熊本	86.54
4	福井	79.47	4	岡山	86.49
5	東京	79.36	5	長野	86.48
6	静岡	79.35	6	石川	86.46
7	京都	79.34	7	富山	86.32
8	石川	79.26	8	鳥取	86.27
9	奈良	79.25	9	新潟	86.27
10	熊本	79.22	10	広島	86.27
11	岡山	79.22	11	福井	86.25
12	富山	79.07	12	山梨	86.17

男性  
4位  
79.47歳

女性  
11位  
86.25歳

# ○ 都道府県別の健康寿命

2016年 都道府県別の健康寿命(上位1~10位) 文部科学省  
 熊本はデータなし

順位	男性	順位	女性
1	山梨 73.21歳	1	愛知 76.32歳
2	埼玉 73.10	2	三重 76.30
3	愛知 73.06	3	山梨 76.22
4	岐阜 72.89	4	富山 75.77
5	石川 72.67	5	島根 75.74
6	静岡 72.63	6	栃木 75.73
7	山形 72.61	7	岐阜 75.65
8	富山 72.58	8	茨城 75.52
9	茨城 72.50	9	鹿児島 75.51
10	福井 72.45	10	沖縄 75.46
	新潟 72.45		

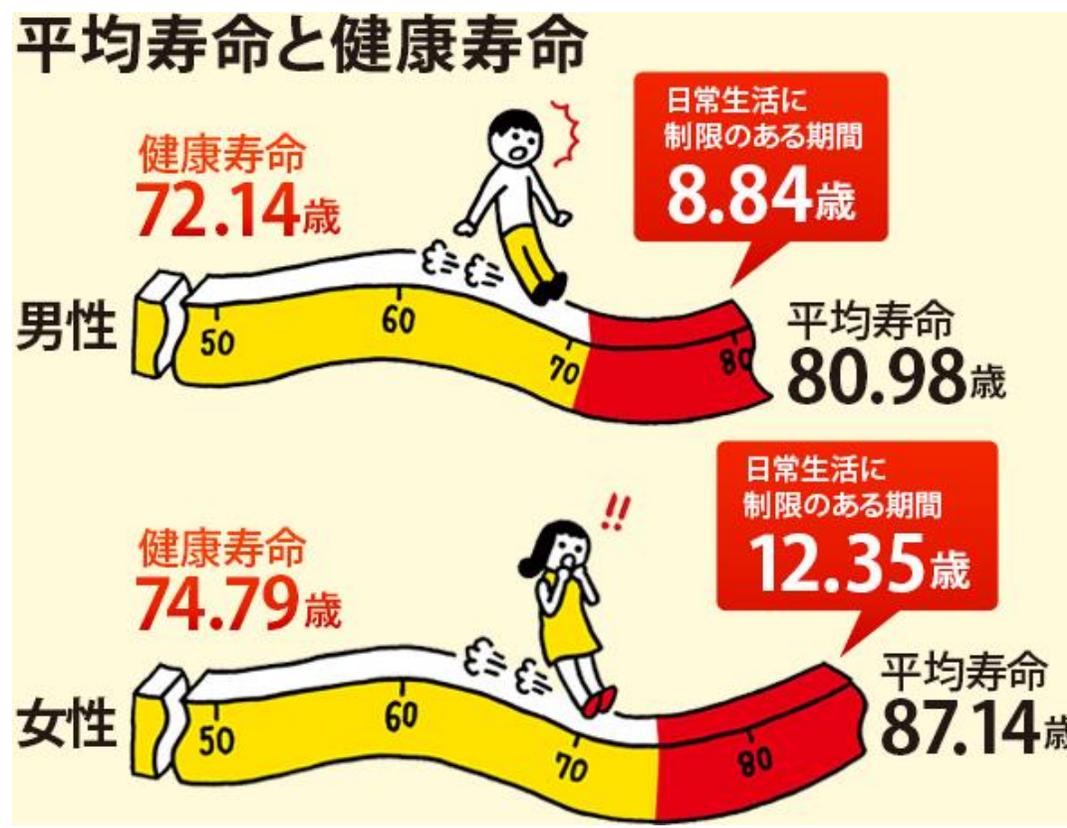
2016年 都道府県別の健康寿命(上位11~20位) 文部科学省  
 熊本はデータなし

順位	男性	順位	女性
		11	新潟 75.44歳
12	宮城 72.39歳	12	大分 75.38
13	千葉 72.37	13	静岡 75.37
	香川 72.37	14	福井 75.26
15	鹿児島 72.31	15	群馬 75.20
16	神奈川 72.30	16	山口 75.18
	滋賀 72.30		石川 75.18
18	山口 72.18	18	千葉 75.17
19	栃木 72.12		高知 75.17
20	長野 72.11	20	青森 75.14

# ○健康寿命を縮める一番の原因とは？

日本は世界に誇る  
長寿国だが、

- 男性は晩年の  
平均約 **9**年間、
- 女性は実に  
平均約 **12**年間、  
寝たきりなど介護  
を必要としている。

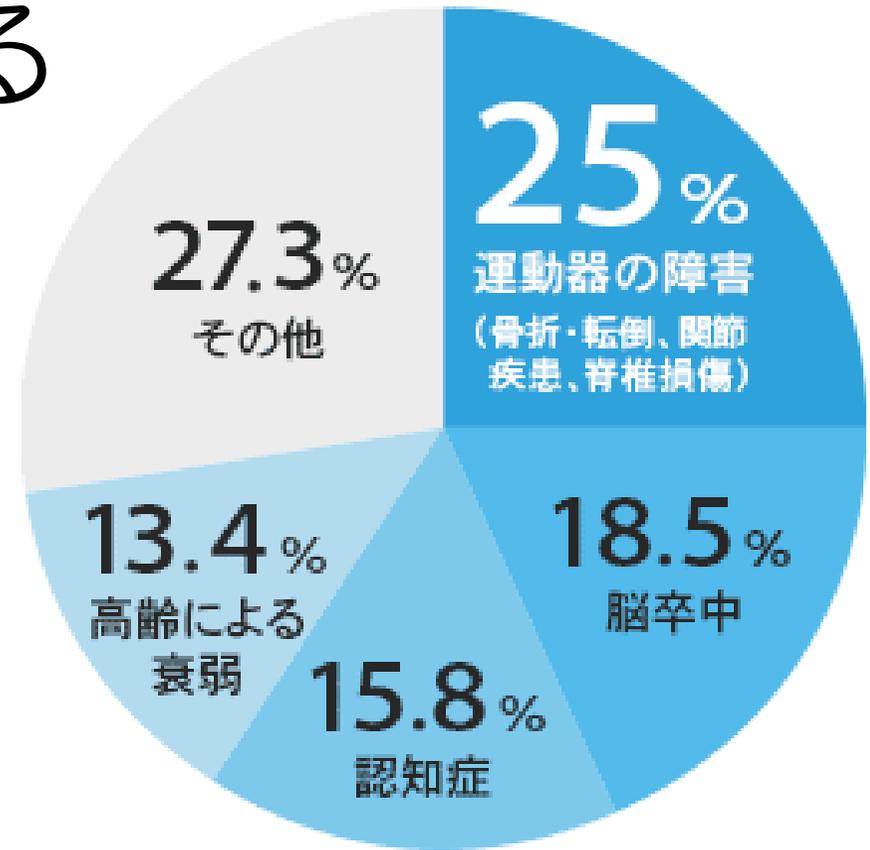


2016年

## ●原因は？

「要介護になる原因で最も多いのは、**運動器の障害**」

# ○ 運動器の障害は 支援・介護が必要となった主な原因 予防ができる



その原因のトップは  
**運動器の障害＝ロコモ**

※厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査」より改変

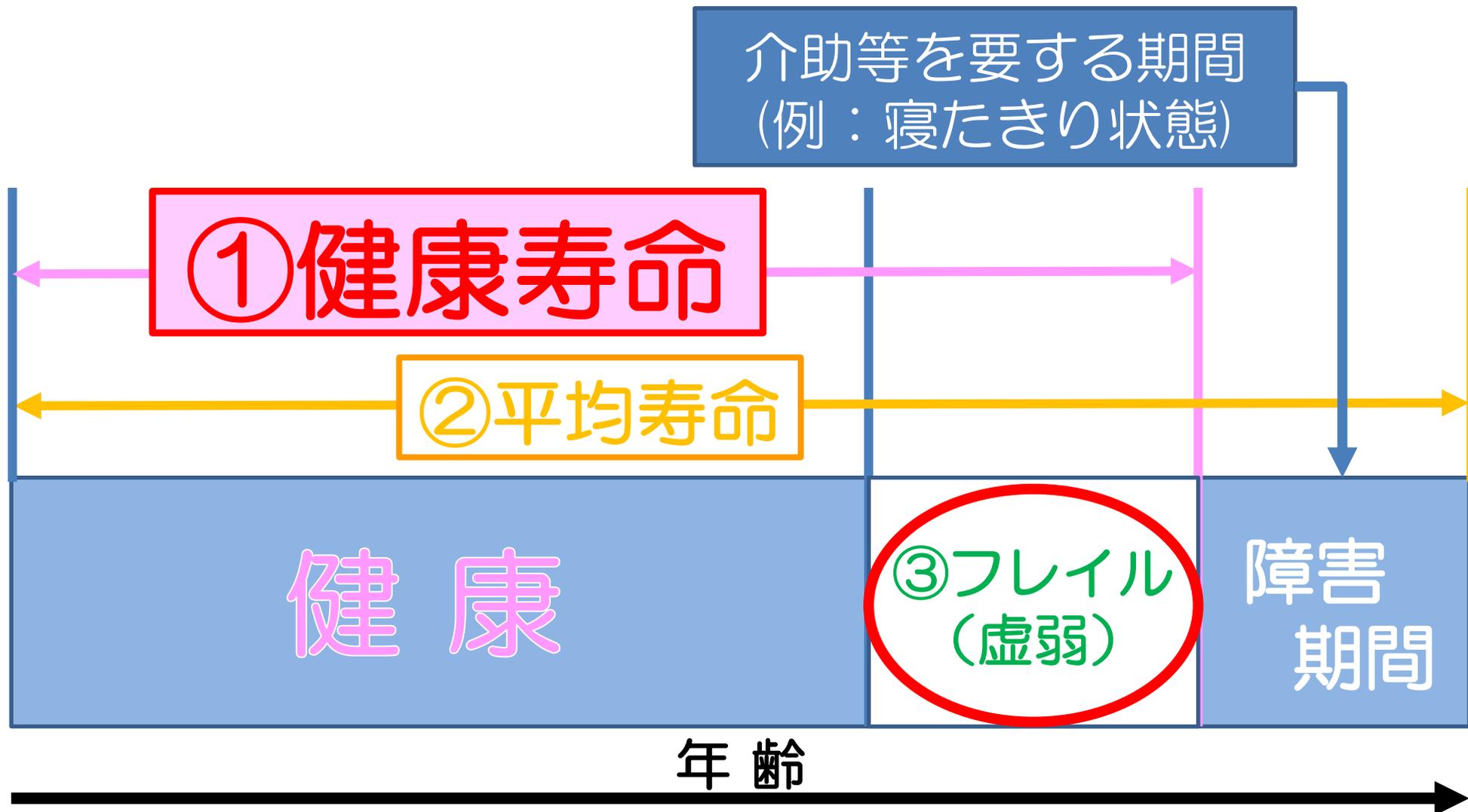
# ○ 福井県の健康寿命

H27年度

	男性	女性
○平均寿命	81.27歳	87.54歳
○健康寿命	72.45歳	75.26歳
障害期間	8.82年	12.28年

※厚生労働省公表 健康寿命の算定結果の概要:全国の推移より  
福井県:厚生労働省公表 平成27年都道府県別生命表より

- ①健康寿命 ・ ②平均寿命
  - ・ ③フレイル(虚弱)の関係



- 健康寿命の短縮

- 寝たきりや要介護の4大要因

① 代謝異常症候群  
メタボリックシンドローム  
(メタボ)

② 運動器症候群  
ロコモティブシンドローム  
(ロコモ)

健康寿命の短縮

寝たきりや  
要介護状態

③ 認知症

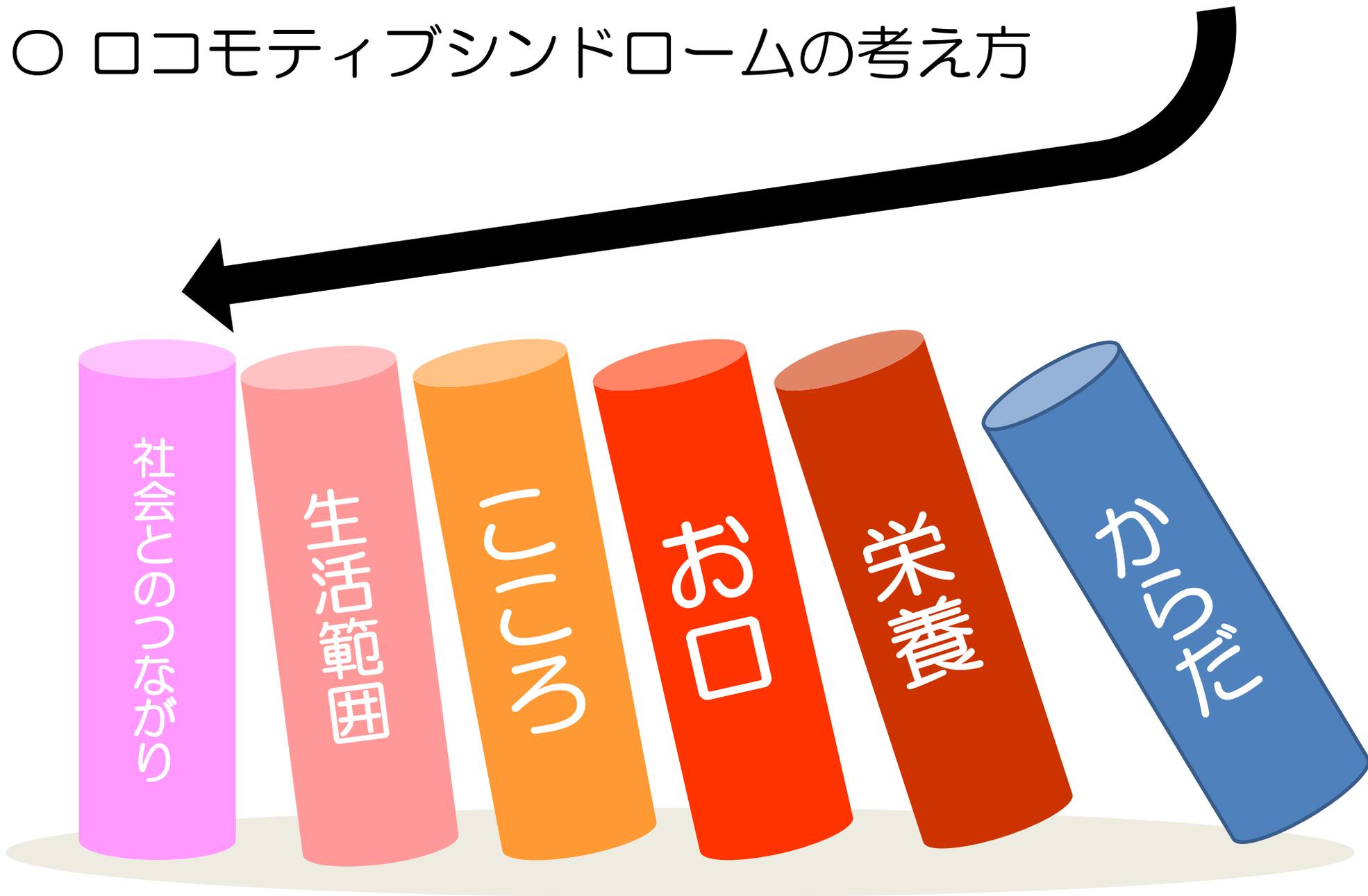
④ 虚弱  
(フレイル)

# ○メタボと□コモ

## と認知症とフレイル

- **メタボ**：メタボリックシンドロームは、心臓や脳血管などの「内臓の病気」が**原因**でおこる。
- **□コモ**：□コモティブシンドロームは、「運動器の障害」が**原因**でおこる。
- **認知症**：「脳の障害」が**原因**でおこる。
- **フレイル**：「虚弱」家から出ない、行動範囲が狭くなるのが**原因**でおこる。

# ○ 口コミティブシンドロームの考え方



# ○ フレイルの考え方



# フレイルチェック





「はい」「いいえ」のいずれかに○をつけ、合計欄に○の数を記入ください。

栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
口腔	3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	4	お茶や汁物でむせることがありますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
社会参加	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	10	自分が活気に溢れていると思いますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
			合計	<input type="text"/>

回答欄の右側につく○の数が多いほど、注意が必要です。

特に、6つ以上右側に○がついた人は、フレイルの危険性がいちだんと高くなります。

すべて左側に○がつくように改善していきましょう。

# フレイルの主なチェック項目

## 体重減少

半年で2、3 kg減



## 握力が弱い

男性26 kg、女性16 kg未満



## 疲労感がある

わけもなく  
疲れた感じがする



## 歩くのが遅い

歩行速度 1.0m/秒未満



## 運動習慣がない





筋肉



脂肪

○フレイル兆候に気付けば  
健康に戻る

## ポイント

●栄養●

(食生活

・口腔機能)

●運動●

(身体活動)

●社会参加●

# 栄養 食生活

## フレイルチェック

栄養	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(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか？	はい	いいえ

### 予防・改善のために

### バランスのよい食事

#### 副菜

野菜・いも・海藻・きのこなどを使った小鉢のおかずです。  
ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。



#### 主菜

魚・肉・卵・大豆製品などを使ったメインのおかずです。  
たんぱく質や脂質を多く含みます。



#### 主食

ご飯、パン、麺類などです。  
炭水化物を多く含み、活動に必要なエネルギーのもとになります。



#### その他

汁物、牛乳・乳製品、果物などです。  
1日全体のバランスを考えて食べましょう。



多様な食品から栄養素をバランスよくとるために主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう。



# 栄養

## 口腔(滑舌)

# フレイルチェック

### 口腔・滑舌

③ 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか？

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

### 予防・改善のために

お口を清潔に保ち、  
しっかり噛んで、  
できれば  
毎日おしゃべりを！

新聞や本の朗読



友人等との会話



歌を歌う



# 運動

(身体活動)

## フレイルチェック

体力	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

## フレイルチェック

社会

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日に1回以上は誰かと一緒に食事をしますか？

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

はじめよう！ 離れていてもできる人づきあい

つながり力をアップ



もっと電話でつながろう



手紙でつながろう



メールでつながろう

天気の良い日は広い場所で活動



清掃奉仕



散歩



# ○ 運動・体操

ってどんなことを  
すればいいの？





~~SWISSAL~~

補助ハンドル付き  
安心・安全!

負荷調整可能

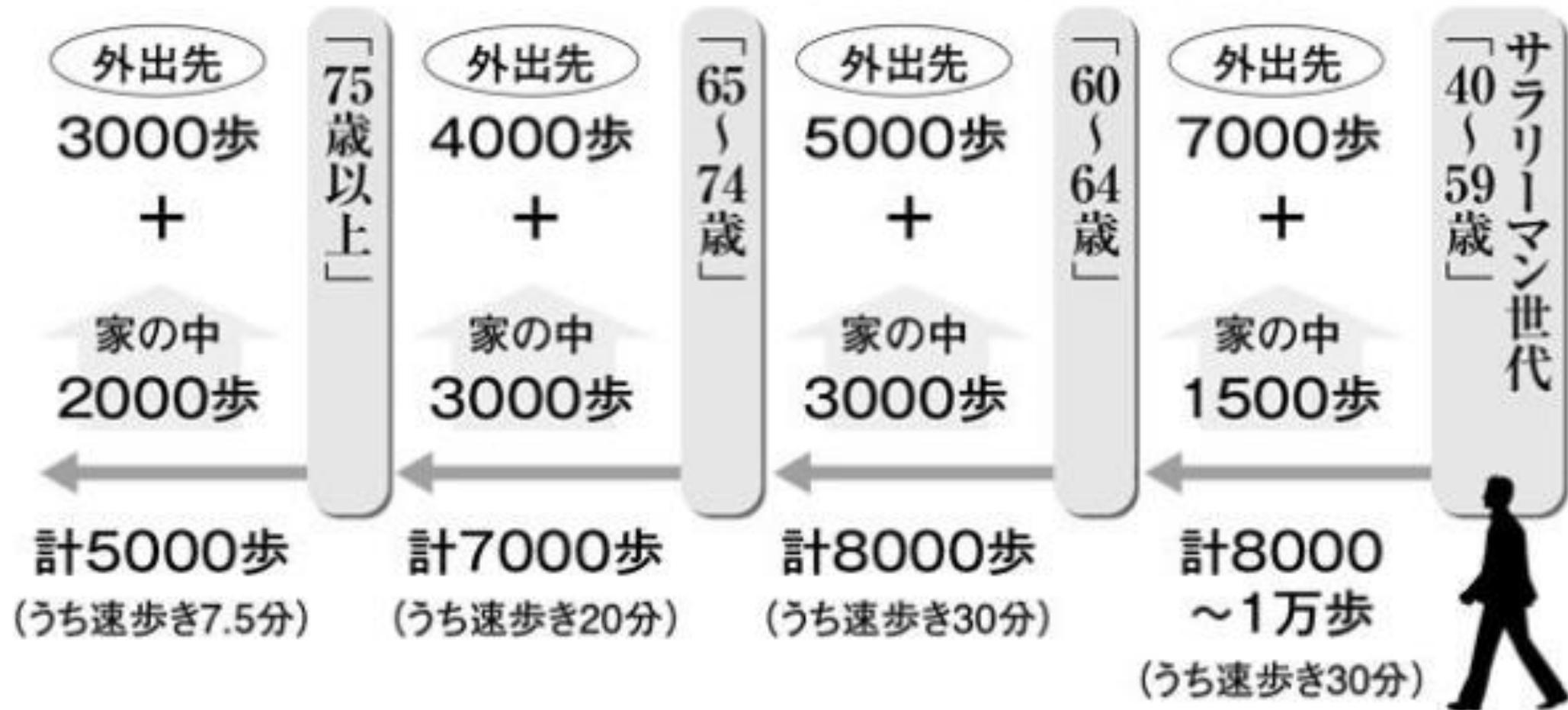


~~ゆるゆるスイングマシン~~

ゆるゆる  
スイングマシン



# ○ 年代別の目標歩数 (1日当たり)



# 手足の筋肉量強化

予防・改善のために

活動時間を増やし、  
自宅でちょっとした  
運動で体を守りま  
しょう！

IADL



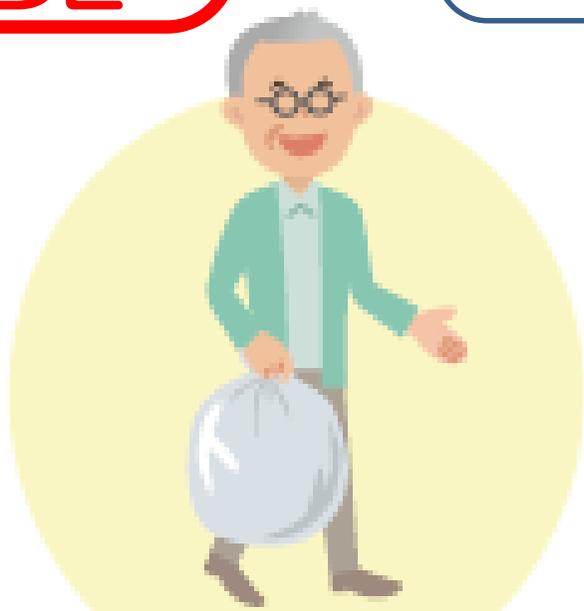
水やり



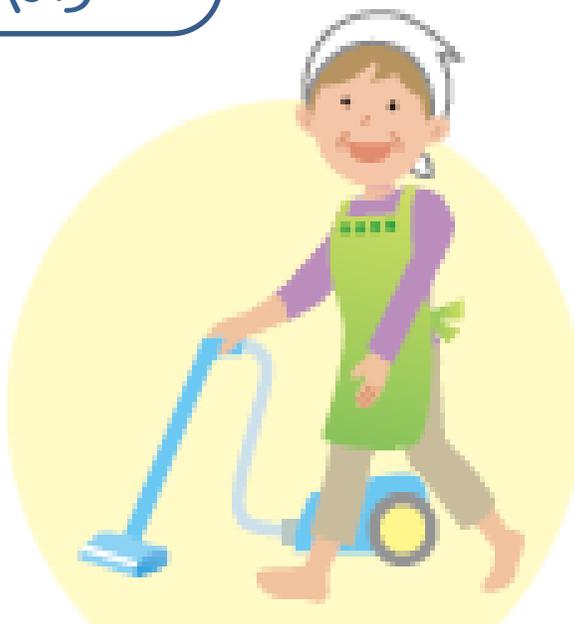
料理



洗濯物干し



ゴミ捨てに行く



掃除機をかける



窓ふきをする

# ○家の中でも



## 家事歩数(おおよその目安)

行動(10分)	歩数換算(歩)
掃除機かけ	1000
洗濯(干す・取り込む)	1000
窓ふき	1200
買い物	1200
庭の水やり	800
料理と後片付け	800

家の中の片付けや  
掃除、洗濯で  
3000歩にも!



# ● これは知っておきたい

年を取ると一番先に弱ってくる動き・筋力

## 動き

- 回旋運動  
(ねじり)

首、体幹など



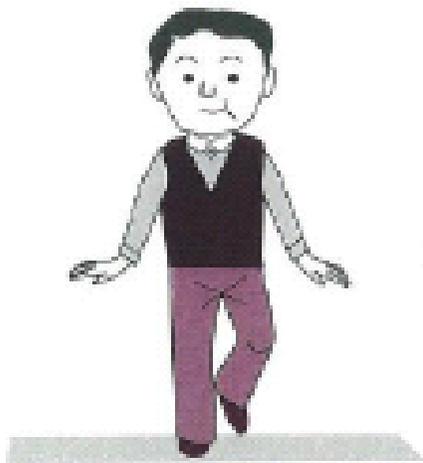
## 筋力

- お腹、背中  
(腹背筋)
- 太ももの前  
(大腿四頭筋)



# ○ ロコトレーニング（ロコトレ）

## ① 開眼片足立ち



## ② スクワット



- ① 足腰の筋力の強化
- ② バランスの向上
- ③ 膝関節や腰への負担が軽い運動

# ○ □コトレーニング（□コトレ）

## ① 開眼片脚立ち

どこへでも外出ができる場合

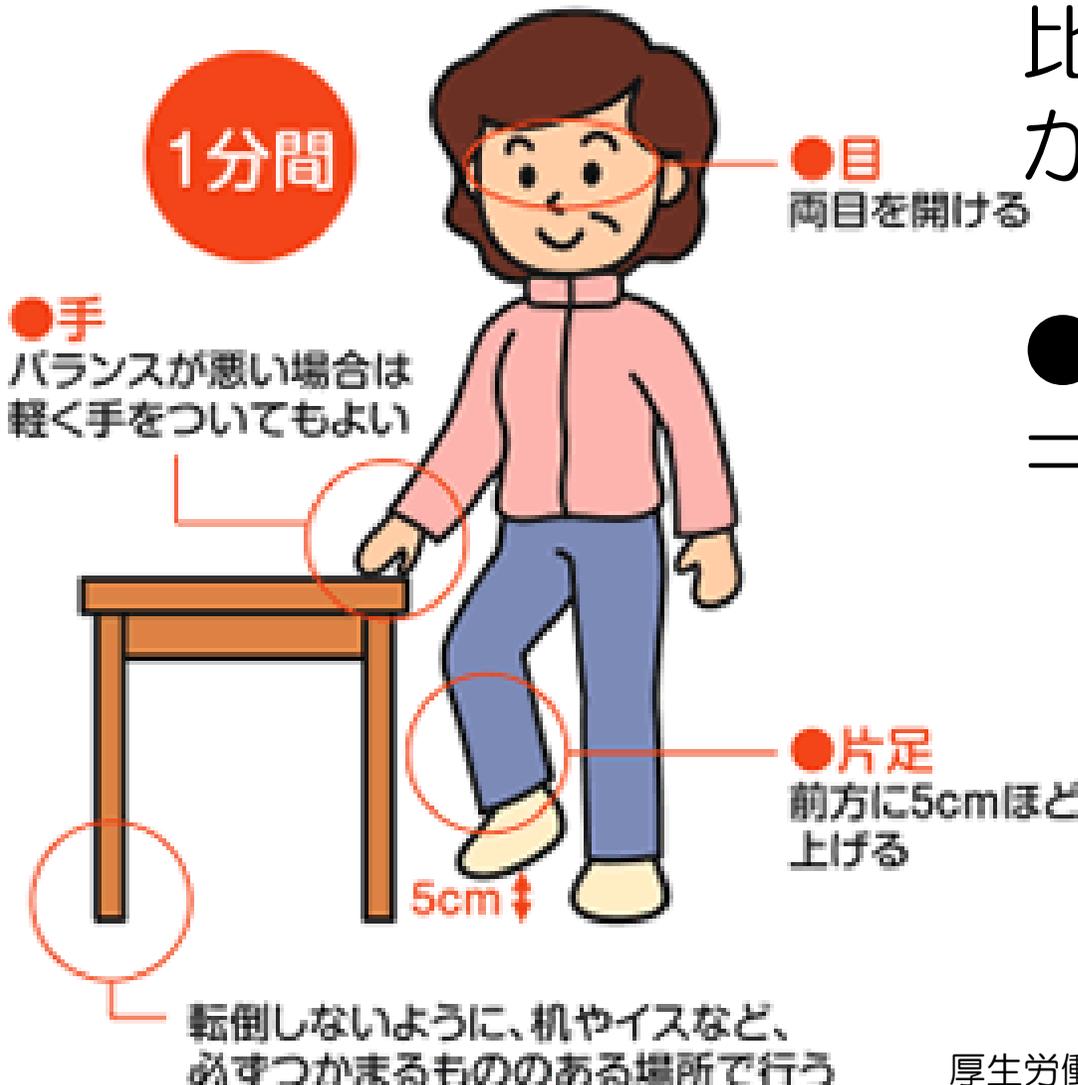


通常の片脚立ちが困難な場合



片足立ち1分間 左右で1回  
朝昼夕1日 3回

# ○ 開眼片足立ち



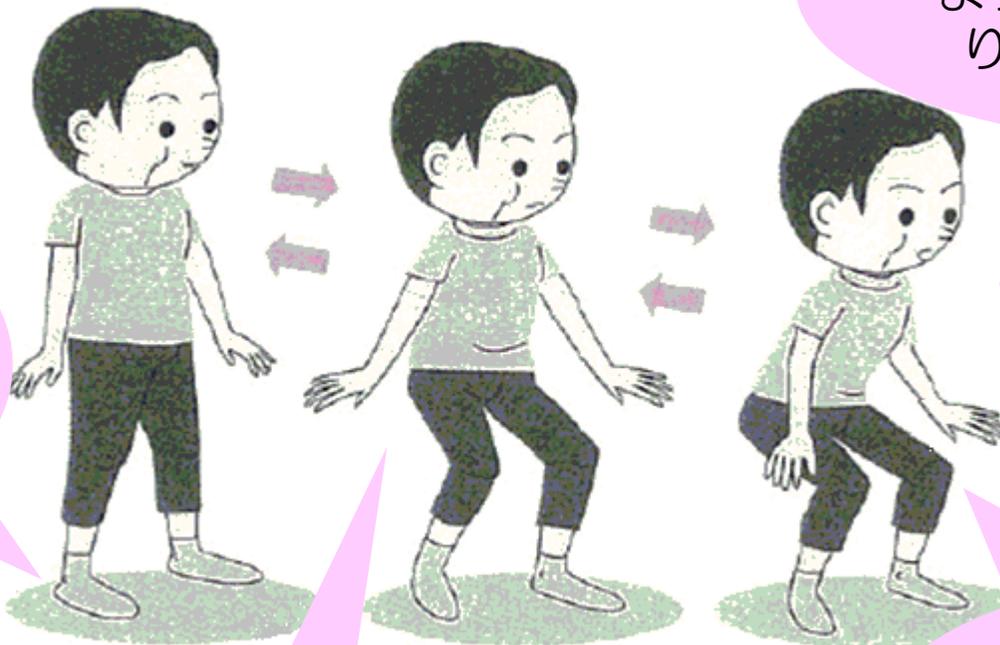
● 片足立ちは両足立ちに  
比して**2.75倍**の負荷が  
かかる。

● 1分間片足立ち訓練  
= **約53分間**歩行に相当

$$\begin{aligned} & \text{右足立ちで} \mathbf{1 \text{分間}} \\ & \quad + \\ & \text{左足立ちで} \mathbf{1 \text{分間}} \\ & \quad \times \\ & \mathbf{朝昼晩3回} \text{くり返す} \end{aligned} = \mathbf{1 \text{日分}}$$

## ② スクワット1

肩幅より少し  
広めに足先を  
約**30度**  
外に開く



膝への負担がかからない  
ように、膝先がつま先よ  
りも前に出ないように

お尻を軽く下  
ろすように

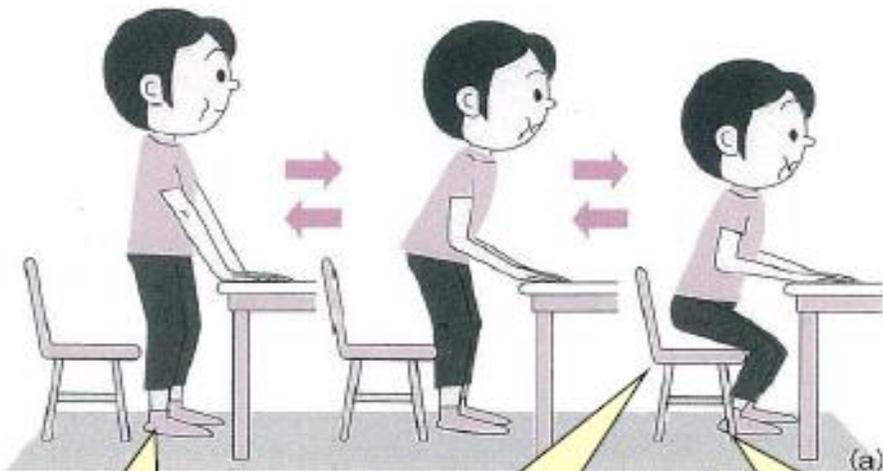
膝は曲がっても  
**90度**を超えない  
ように

ゆっくり5~6回

朝昼夕1日 3回

## ② スクワット2

歩行に杖やシルバーカーを必要としている場合

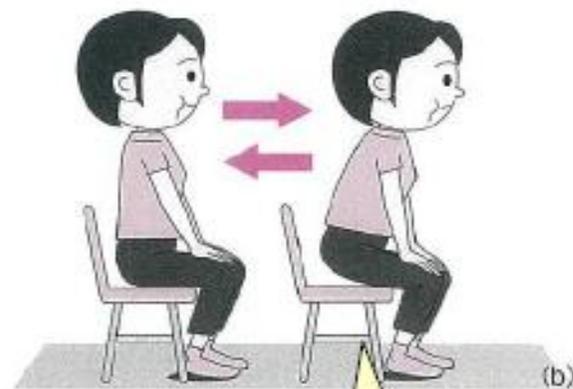


後ろに椅子を用意し、机に手をつけて立ちます

ゆっくりお尻を下ろし、椅子には座らず、お尻は浮かせたままにして、また立ち姿勢に戻ります。

できない場合は、椅子にいったん座ります。そして立ち姿勢に戻ります。

椅子からお尻を浮かせることができない場合



腰を浮かすようなつもりの動作をゆっくり繰り返す

ゆっくり5~6回

朝昼夕1日 3回

# 椅子ひざ水平上げ運動

- 1 片方の足の膝を伸ばす  
そのまま 10 秒キープする

10 秒キープ



- 2 反対の足も同様に、  
膝を伸ばして 10 秒キープ

10 秒キープ

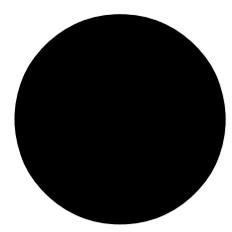


5~6回 3セット

輕

體

操



最後に

今日の確認



# ○いつまでも

自分らしくいるために、  
いきいき暮らすために。

## 「健康寿命」をのばす



健康寿命とは「介護を必要とせずに、心身ともに自立して健康に生活することができる期間」のこと。

# ○ フレイルから

健康に戻るポイントは3つ

## ● 栄養 ●

- ・ 10品目の摂取  
(特に肉・魚・卵)
- ・ 会話を交わす

## ● 運動 ●

- ・ 足腰の力を落とさない  
(おなかと背中・太ももの前)
- ・ バランス能力を  
落とさない

## ● 社会参加 ●

- ・ 他者とのつながりを
- ・ 外に出よう

終

了

