

# なごやフレイル予防ガイドブック

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、高齢者の外出機会が減り、活動が少なくなることによって「フレイル」の進行が危惧されています。

「あなた」や「あなたの身近な人」は大丈夫ですか？

一日中テレビを見ている  
食事を抜いてしまう

誰かと話すことも少なくなった  
もの忘れが増えた

早めの相談、対策で  
フレイルを  
予防しましょう！

「いきいき支援センター」では本人や家族だけでなく、ご近所の方からの相談も受け付けています。ご近所に心配な方がいたら是非連絡してね。詳しくは裏表紙の「いきいき支援センター」をチェック！

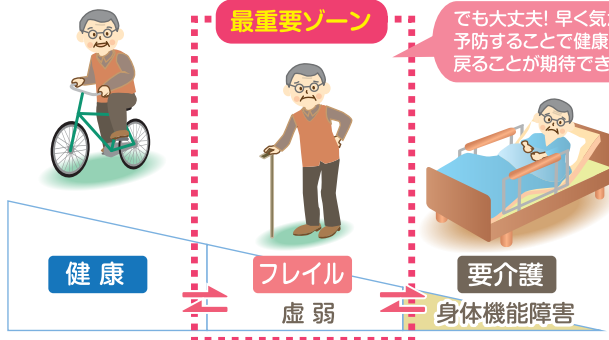
## そもそもフレイルってなに？



フレイルとは加齢によって気力・体力が徐々に落ち、要介護状態の一手手前の状態のことです。放置すると、簡単に介護が必要な状態に至ります。

### ◎ 2月1日はフレイルの日 ◎

2月1日は「フ(2)レ(0)イ(1)ル」の日です。フレイルの概念や予防の重要性を多くの人に認識してもらい、健康長寿社会の実現を図ることを目的として、2020年(令和2年)に一般社団法人日本記念日協会により認定・登録されました。



でも大丈夫！早く気がついて予防することで健康な状態に戻ることが期待できます。

### 社会的フレイル

- 閉じこもり
- 社会的交流減少

### フレイルの3つの要素

フレイルには、閉じこもり、社会的交流の減少などの社会的フレイル、筋力低下や口腔機能低下、低栄養などの身体的フレイル、認知機能の低下やうつなどの精神的フレイルの3つの要素があります。

### 身体的フレイル

- 筋力低下
- 口腔機能低下
- 低栄養

### 精神的フレイル

- 認知機能低下
- うつ

はちまる フレイルの可能性を手軽にチェック！

なごやハ○フレイルテストをやってみよう

# フレイルを予防するための対策

## はちまる なごやハ○フレイルテスト

フレイルの可能性を手軽にチェック!  
下の表の質問に、八つ○がつくかな?  
全部○がつかないと、フレイルの  
可能性があるよ。



番号	質問	はい○
一	あなたの現在の健康状態はおおむね良好である	
二	毎日の生活に満足している	
三	ふだんから友人や近所の人との付き合いはある	
四	地域活動に参加している	
五	口の渇きは気にならない	
六	転倒に対する不安はない	
七	階段を手すりや壁をつたわずに昇ることができる	
八	この6ヶ月間の体重の減少(2~3kg)はない	

こころへ

社会参加へ

口腔へ

運動へ

栄養へ

### こころ

こころの健康が  
大切です

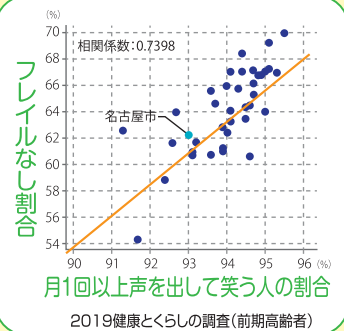


月1回以上声を出して笑う人が多い都市は、フレイルの  
人が少ない傾向にあることが分かりました。

声を出して笑う人はフレイルに  
なりにくいんだね!



はっはっは! 前向きな気持ちが大事ですね。  
でも、前向きになれない状態が続く時には、  
専門家に相談しましょう。



### 社会参加

社会とのつながりを  
持ち続けることが  
大切です



町内会活動や趣味の会などの「社会参加」  
をすると、要介護や死亡を遅らせる可能性  
があるとされています。

用事をつくって1日1回は外出し、友達や近所  
の人との会話を楽しむといいんだね。  
感染症の感染拡大防止にも気を付けてね。

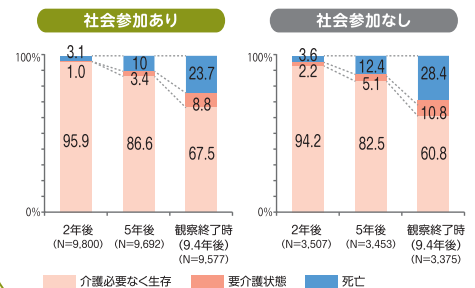


身近な地域には「高齢者サロン」や「なごやか  
クラブ(老人クラブ)」があります。



外出が難しいときは、電話やメール、オンラインで  
友達や近所の人と交流してみよう。

### 社会参加した方としなかった方の 2年、5年、9.4年後の要介護、死亡割合



出典: 高橋 世(京都大学) 社会参加する高齢者は9年後の要介護リスク0.8倍、  
死亡リスクも0.8倍(オッズ比). JAGES Press.Release No:202-19-36

#### 高齢者サロン

高齢者の身近な場所でおしゃべりをする  
地域のたまり場です。 [高齢者サロンの検索はこちら▶](#)



#### なごやかクラブ(老人クラブ)

地域で社会奉仕活動や健康づくり見守り活動  
などを行っています。 [活動内容や入会方法はこちら▶](#)



### 健康コラム 名古屋の健康ご長寿の皆さんの五つの特長

- ① 月に1回以上、社会参加している  
(ボランティア・スポーツの会・趣味関係など)
- ② 住んでいる地域に愛着がある
- ③ 月1回以上、本屋・書店を利用する
- ④ 現在の健康状態が良いと感じる
- ⑤ この1か月で10人以上の知人・友人と会っている

名古屋市健康とくらしの  
調査(2019年度)分析結果から  
見えてきた名古屋の  
健康ご長寿さんの傾向です。



# 口腔

定期的な歯科検診と  
毎日のお口の体操が  
大事です



口の渇きが気になる人はお口の機能が低下しているのかもしれない。

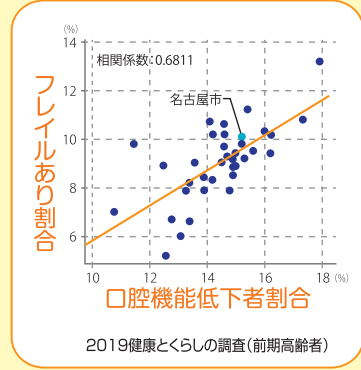
お口の機能低下ってなに？



食べものがかみづらい・むせやすくなる・口が渇く・滑舌が悪くなるなどです。これらの症状を放置し、身体の衰えに影響を与える状態をオーラルフレイルといいます。



【**お口の体操**】は大きなお口で『**パ**』『**夕**』『**カ**』『**ラ**』とゆっくり10回、早口で20回言ってみよう。  
「なごや介護予防・認知症予防プログラム」でも紹介しています。動画はこちら▶



# 運動

生活の中に運動を  
取り入れることが  
大切です



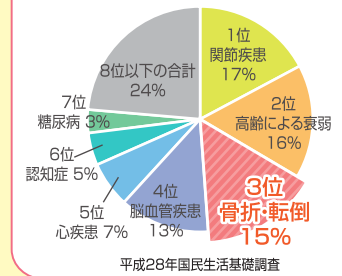
転倒・骨折が、要支援になる原因の第3位! 防ぐためには、運動を習慣にするといいですね。

毎日散歩をしているよ。



坂道や階段を取り入れると、筋力アップにつながり、より効果的ですよ。

## 要支援となった主な要因



## 【ひとりのできる運動・体操など】



やってみよう!

なごや介護予防・認知症予防プログラム  
ホームエクササイズ「**運動機能アップ体操**」  
動画はこちら▶



## なごや健康体操

場所や時間を問わず、いつでもどこでも取り組めるご当地体操です。

なごや健康体操



## 元気はつらつ! らくちん体操

高齢者向けの簡単な体操です。肩やひざ、股関節など身体の部位ごとに様々なプログラムがあります。

らくちん体操



## 名古屋の散歩コース

名古屋市内の各区の散歩コースを紹介します。  
各区の散歩コースはこちら▶



# 栄養

1日3食  
バランスよく  
栄養を取ることが  
大事です



1日に11種類の食品を食べることを目標にすると良いですよ。  
下の表を切り取って、少しずつでもいいので、食べた食品に○をつけてみましょう。

## あなたの食事の取り方を調べてみましょう!

食品種類	穀類	芋	果物	肉	魚	卵	大豆	牛乳	油	海藻	緑黄色野菜
1	○										
2	○										
3	○										
4	○										
5	○										
6	○										
7	○										

なごや介護予防・認知症予防プログラムより

# フレイル予防・改善のための取り組みの紹介

高齢者の  
総合相談窓口

## いきいき支援センター

相談  
無料

開設時間

月～金曜日(祝日・年末年始除く)  
午前9時～午後5時

いきいき支援センター(名古屋市地域包括支援センター)は高齢者のみなさまがいつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるよう、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職がチームとなって、健康・福祉・介護などさまざまな面から高齢者のみなさまを支える機関です。

相談の  
一例

介護予防のための  
取り組みについて  
知りたい



▶基本チェックリストを実施するなど、ご本人様の状態や希望にあわせて、市の介護予防事業や地域の高齢者サロンなどの取り組みをご紹介します。

ご近所の高齢者を  
最近みかけなく  
なってる心配



▶お電話いただければ職員がご自宅へ訪問し、安否を確認します。

親のものを忘れ、  
認知症かも  
しれない



▶医師(もの忘れ相談医)の専門相談など、認知症の人を介護する家族支援事業をご紹介します。

隣の家に何度も  
訪問販売が来ている。  
もしかしたら詐欺に  
あっているのかも



▶消費者被害の相談をお受けします。

お住まいの地域のいきいき支援センターへご相談ください。(市内29か所)

各いきいき支援センターの  
一覧はこちら▶



高齢者  
いきいき相談室

相談  
無料

高齢者の方々が、身近な場所で相談できるよう、いきいき支援センターから委託を受けた居宅介護支援事業所が「高齢者いきいき相談室」を開設しています。いきいき支援センターと連携し、健康・福祉・介護等の相談に応じます。(令和2年10月時点で市内297か所)

各高齢者いきいき相談室  
一覧はこちら▶



### こころ・口腔・運動・栄養 の取り組み

#### 福祉会館認知症予防事業

各区の福祉会館において、認知症予防に効果的な取り組みや、認知症予防に役立つ知識や活動について学ぶ教室を開催しています。

福祉会館の一覧はこちら▶



#### いきいき教室

各区の保健センターにおいて認知症予防や運動機能、栄養、口腔等に関する教室や講演会等を開催しています。

保健センターの一覧はこちら▶



\*掲載されている事業や教室については、新型コロナウイルス感染症の影響により中止や変更となる場合があります。

### 社会参加 の取り組み

#### 高齢者はつらつ長寿推進事業

各区社会福祉協議会が、コミュニティセンターなどの身近な場所でレクリエーションなどを実施しながら仲間づくりをしています。

事業の内容はこちら▶



#### 市社会福祉協議会ボランティアセンター

ボランティア活動の相談、ボランティアの登録などを行っています。

TEL : 911-3180 FAX : 917-0702

### フレイル改善の取り組み

要支援1・2の方、事業対象者(基本チェックリストを受けて生活機能の低下がみられた方)を対象として、以下のサービスを実施しています。

#### ミニデイ型通所サービス

デイサービスセンター等で週1回「なごや介護予防 認知症予防プログラム」を実施し、フレイル改善を目指していきます。



#### 運動型通所サービス

デイサービスセンター、フィットネスクラブ、施術所等で週1回、転倒予防や足腰の筋力保持のため、自宅でもできる軽い運動や体操などを行います。

▲事業所の  
一覧はこちら

### もの忘れ検診

対象 : 受診する年度に65歳以上になる市民

実施場所 : 市内の協力医療機関

自己負担 : 無料

受診回数 : 年度に1回

検診内容 : 問診による認知機能検査

検診を実施する  
協力医療機関や  
精密検査を実施  
している医療機関  
はこちら▶



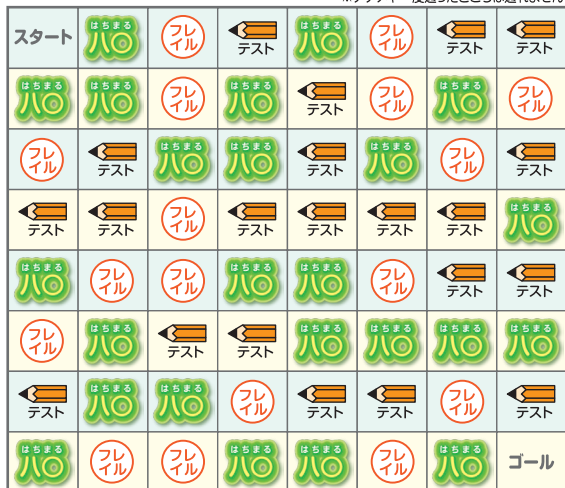
もの忘れ検診を受診して、認知症の適切な治療や予防のきっかけにしよう!



### 脳トレやってみよう!

迷路 **ハ** **レ** **ル** の順で進んでみよう

※ナナメや一度通ったところは通れません



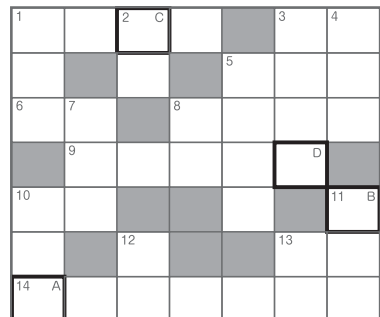
答えはこちら▶



クロスワード ヒントを読んで、カタカナでことばを埋めてみよう! AからDの言葉を繋げると、ある言葉になります。

よこのヒント

- 高齢者の総合相談窓口 ○○○支援センター
- 入り娘 英語でBOX
- 秋になると色づいて核から落ちて積もります
- お口の健康を保つために受けよう○検診
- 潮のみちひき
- 小学生が背負ってる
- 亀の甲より○○の功
- さと○○ さつま○○
- 認知症予防教室はここで開催しています各区にあります



たてのヒント

- 節分の日に焼いて飾る魚
- 座るためのもの
- 手軽にチェック!
- 猫に○○○
- からだボカボカいい湯だな
- 納豆やシウマイに添える調味料
- 笑う○○には福来たる
- 大豆が原料の白い食べ物
- 黄色くて酸っぱい果物
- 猫ー何と読む?
- 海にいる足10本の生き物

